



## Gratin de navets botte

### Pour 2 personnes

- 1 botte de navets (6 petits navets, avec les fanes)
- 20 g. de beurre ou d'huile d'olive
- 20 g. de farine de blé
- 15 cl de lait de soja ou autre
- 40 g. de pain grillé mixé (ou chapelure)
- 20 g. de comté ou de pecorino romano

Lavez les navets et les fanes. Émincez les fanes et coupez les navets en rondelles pas trop fines.

Cuisez à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ. Égouttez et placez dans un plat à gratin.

Chauffez le beurre ou l'huile dans la casserole. Ajoutez la farine d'un seul coup et remuez bien. Ajoutez le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Salez.

Versez sur les navets. Mélangez le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemez sur le gratin.

Enfournez pour 15 mn à 180 °C et servez bien chaud.

Issue de : <http://www.cleacuisine.fr/gratins/gratin-de-navets-nouveaux/>

### Comment manger les navets

Le navet se mange cru en rondelles, bâtonnets ou râpé... Cuit, vous pouvez le faire sauter (il aime le miel), le faire en gratin (accompagner ou non de pommes de terre, par exemple dans un hachis parmentier...), en tatin de navet, purée, gratin, soupe et dans vos rôtis...

Les fanes peuvent se préparer en pesto, smothie, quiche, gratin, omelette, samossa, ou mixé avec de l'ail et un peu de crème à badigeonner sur une pâte feuilletée avec un peu de râpé ou parmesan...

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 38

Mardi 18 septembre

## Le mardi est un bon jour !

Nous croulons sous le nombre de paniers à faire le vendredi et avons peu de paniers le mardi. Nous vous invitons à changer votre jour de retrait avec une proposition le mardi en fin de journée, si cela est possible pour vous ! Voir article page suivante...

Merci à **Fabienne** (adhérente) pour le coup de main de mercredi dernier qui a été très apprécié par toute l'équipe...

Nous avons eu le plaisir d'assister, ce week-end, au mariage de **Christian** (ancien jardinier et chauffeur pour PBS). Une cérémonie dans le jardin de la Mairie de Saint-Luce, touchante et sous un beau soleil ! Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur. Pour rappel Christian après un an d'intérim en logistique a signé un CDI...

Nous serons présents·es à **Zen et Bio**, le week-end du 5 au 7 octobre, pour les Paniers Bio Solidaires tout le week-end, *article et invitation dans le panier...*

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Brocoli	kg	0	1
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.5	0.8
Navet botte	botte	1	1
Physalis	kg	0	0.2
Poivron	kg	0.15	0.3
Radis asiatique	kg	0.4	0
Radis rose	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.35	0.7
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Salon Zen et Bio et la Grand Marché

**Le salon Zen et Bio** se tient au Parc des Expositions de la Beaujoire du **vendredi 5 au dimanche 7 octobre de 10h à 19h**. Nous y serons le samedi et le dimanche pour tenir le stand des Paniers Bio Solidaires (pour rappel : les Paniers Bio Solidaires sont des paniers que nous conditionnons pour d'autres producteurs bio locaux et que nous livrons sur l'agglomération nantaise)... Nous vous glissons une invitation pour deux dans votre panier !

Pour information, les Paniers Bio Solidaires seront aussi présents **dimanche 7 octobre de 11h à 18h** au **Grand Marché** sur le Quai François Mitterrand sur l'île de Nantes (entrée gratuite).

---

### Info Cueillette de pommes

Voici une information que vous nous réclamez régulièrement. Il s'agit du producteur de pommes chez qui nous nous fournissons pour varier les paniers d'hiver et pour vous proposer des commandes groupées.

Les vergers de la Grigonnais vous invitent à cueillir vos pommes bio tous les jours du mercredi 19 au dimanche 30 septembre 2018 de 9h à 12h et de 14h à 17h. Variétés à cueillir : Topaz, Jonagored, Golden, Pilot, Boskoop, Fuji, Jubilé. Merci d'apporter vos emballages. Tarif : 1,30€ le kg

Les vergers de la Grigonnais : 20 route de l'Océan 44170 La Grigonnais

---

### Flan de brocolis, tomates et poivron

#### **Pour 4 personnes**

- 300 g de brocolis
- 2 petites tomates
- 0,5 g de poivron
- 4 œufs
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 15 g de maïzena
- sel, poivre

Préchauffez le four th.6-7 (200 °C). Faites cuire les brocolis à la vapeur. Rincez les tomates et les poivrons. Coupez les tomates en quartiers et les

Recette  
supplémentaire

## Adhérents·es du vendredi

### Voulez-vous venir chercher votre panier le mardi ?

En terme d'organisation de travail et d'organisation des récoltes et écoulement des légumes, nous avons un gros écart dans la semaine car nous avons une bonne centaine d'adhérents·es retirant leurs paniers le vendredi contre une petite soixantaine le mardi. De plus, les légumes ont plus le temps de pousser entre le vendredi et le mardi, qu'entre le mardi et le vendredi !

Nous savons que les horaires sont moins simples le mardi et ne correspondent pas à tout le monde (une solution vous est proposée plus bas pour un retrait en fin de journée le mardi) et pour l'instant nous ne sommes pas en capacité d'élargir ce créneau.

Néanmoins, nous invitons tous·tes celles et ceux qui le peuvent à basculer au retrait du panier le mardi (13h à 17h30) ! Même si cela vous impose deux déplacements, le marché du vendredi vous sera toujours accessible et vous permettra de compléter vos besoins en légumes pour le week-end ! Ce qui peut-être aussi appréciable et pratique...

Pour celles et ceux qui seraient intéressés·es par la possibilité de récupérer leur panier le mardi mais pour qui le créneau horaire n'est vraiment pas possible, nous avons un point-relais à Carquefou : Fleurs et Nature Place Le Corvec à Carquefou (derrière l'église).

Les paniers y sont disponibles le mardi de 16h30 à 19h30 et en cas d'oubli exceptionnel ou d'un impondérable, le mercredi de 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h30 (il est préférable dans cette situation de prévenir le point-relais)... Vous restez adhérents·es au jardin et recevrez les informations et vous aurez accès au marché comme d'habitude même si nous ne nous verrons plus toutes les semaines... Pensez-y particulièrement si vous avez déjà l'habitude de venir après la fermeture le vendredi !

---

poivrons en lamelles.

Mélangez les œufs avec la crème, le lait et la Maïzena.

Dans un plat garni de papier de cuisson, déposer alternativement les brocolis, les tomates et le poivron. Versez la préparation aux œufs sur les légumes. Enfournez 40 min. Servez chaud ou froid.

Issue de <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/flan-de-brocolis-tomates-et-poivron-284448>