



## Crumble poireaux-champignons

Pour environ 4 personnes

- 200 g de farine
- 100 g de beurre à température ambiante
- 70 g de parmesan
- 4 poireaux
- 400 g de champignons
- 15 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Coupez les poireaux en morceaux (5 cm de long environ). Rincez-les puis cuisez-les à la vapeur pendant 15 mn. Pendant ce temps, lavez et émincez les champignons. (Vous pouvez aussi faire rapidement revenir les poireaux et champignons à la poêle plutôt qu'une cuisson vapeur). Mélangez les poireaux avec les champignons et la crème. Salez, poivrez et disposez au fond d'un plat à gratin (ou de petits poêlons individuels).

Préparez la pâte à crumble : mélangez la farine avec le beurre et le parmesan. Ajoutez un peu de sel. Pétrissez avec les mains puis réduisez en miettes.

Disposez les miettes sur la préparation aux légumes. Faites cuire au four à 200°C pendant 30 mn. Délicieux avec une petite salade verte ou une viande blanche ! Bon appétit !

Adaptée de <http://sweetcabane.com/easy-meal-3-crumble-poireaux-champignons/>

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)

**Pomme de terre Désirée**  
bouillir, rôtir, cuire au four, purée et salades, mais pas pour les fritures.

*Les légumes du Jardin*

300 g de **chou kale** en cadeau dans les grands paniers !  
En salade ou chips, c'est un régal...

Année 2019 - semaine 11  
Mardi 12 mars

## Recycle balade, c'est dimanche !

Mélanie et Corinne vous donnent rendez-vous sur le jardin ce dimanche à 10h pour la Recycle Balade. A midi, un apéro clôturera cette matinée de récolte de déchets... Voir article page suivante.

Fin de contrat cette semaine pour : **Xavier, Volodymyr** qui va repasser son permis poids lourd avec du travail assuré ensuite et **John** qui va travailler chez Chantier Vert Environnement...

Nous souhaitons la **bienvenue à Laurent** que nous accueillons pour **6 semaines de stage** sur le jardin, dans le cadre d'un Contrat de Spécialisation en vue d'une installation en agriculture biologique...

**Fin de l'opération bouteille ! ! ! Merci** à vous, cela s'est fait très vite. Vous devrez maintenant reprendre votre circuit habituel de recyclage.

Découvrez dans votre panier cette semaine les **champignons** de Champi Bio Saumurois, cultivés par Bruno Andorin à Chacé près de Saumur (49).

### Cette semaine dans votre panier

|                | Unité | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|----------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Champignon*    | kg    | 0.12                          | 0.23                          |
| Haricot sec    | kg    | 0.4                           | 0.5                           |
| Mesclun        | kg    | 0.17                          | 0.2                           |
| Oignon         | kg    | 0.4                           | 0.5                           |
| Poireau        | kg    | 0                             | 0.8                           |
| Pomme de terre | kg    | 0.6                           | 0.75                          |
| Prix panier    |       | 9                             | 13 euros                      |

\***Champignons bio de Bruno Andorin - Champi Bio - Chacé - 49**

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

## Lobio (Haricots à la géorgienne)

### Pour 3-4 personnes

- 200 gr. de haricots rouges secs
- 1/2 c. à café de bicarbonate de sodium (pour la digestion)
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à c. de sel
- 100 g. de noix grossièrement hachées
- 2 petites gousses d'ail, pelées et grossièrement hachées
- 2 oignons de printemps (ou 1 oignon jaune de taille moyenne), assez finement émincés
- 1/8 c. à c. de poivre noir
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- 1/2 c. à c. de coriandre en poudre
- 1/4 c. à c. de fenugrec en poudre (facultatif mais très bon)
- 1/8 de c. à c. de piment en poudre (facultatif)
- Environ 20 g de coriandre fraîche, lavée, séchée et finement hachée

La veille : mettez les haricots dans un bol, ajouter le bicarbonate de sodium, et laissez les haricots tremper toute la nuit.

Le jour même : Égouttez les haricots, rincez-les, et placez-les dans une casserole. Couvrez d'eau froide. Ajoutez les feuilles de laurier et portez l'eau à ébullition (attention pas de sel à ce stade pour ne pas durcir les haricots). Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient très tendres mais pas complètement disloqués (45 mn à 1h15 suivant les haricots). Ajoutez le sel environ 5 à 10 mn avant que les haricots soient prêts. Égouttez en conservant une ou deux louches de liquide de cuisson. Mettez les haricots dans un grand saladier.

Mixez ou pilez grossièrement les noix, l'ail, et toutes les épices . Versez ce mélange dans un bol. Ajoutez 3 c. à s. de liquide de cuisson des haricots, le vinaigre et l'huile d'olive et mélangez. Vous devez obtenir une consistance crémeuse mais épaisse (au besoin ajouter du liquide de cuisson).

Recette  
supplémentaire



Mélanie et Corinne

organisent

une

**Recycle balade**

dimanche 17 mars

RDV à 10h sur le jardin

"Rejoignez-nous avec  
vos gants, vos bottes ou chaussures adaptées  
et si vous pouvez des sacs poubelles pour l'exercice !!!  
Nous irons récolter les déchets aux alentours du jardin..."

Est prévu un petit apéro vers 12h  
pour finir la matinée de manière conviviale!

Nous vous espérons nombreux !"

Mélanie et Corinne

Rendez-vous suivant : le **vendredi 29 mars à partir de 17h30** sur le jardin pour  
une **rencontre apéro zéro-déchet**...

Ajoutez le mélange de noix, les oignons émincés (s'ils ne sont pas nouveaux, faites les préalablement revenir) et la coriandre hachée aux haricots. Réservez un peu d'oignons et de coriandre pour décorer. Mélanger le lobio en écrasant légèrement les haricots avec le dos de la cuiller (certains mixent les haricots rouges, d'autres les écrasent légèrement). Servez chaud ou froid, parsemé d'oignons et de coriandre, et si souhaité, d'une pointe de couteau de piment.

Ce pâté est délicieux en accompagnement d'une salade céréales/légumes (ou sur une bonne tranche de pain grillé !)

Recette adaptée de <https://tortore.wordpress.com/2013/08/08/lobio-haricots-a-la-georgienne/>