



Cassolette de feuilles de blette aux œufs

Pour 2 personnes :

• 1 botte de blettes • 2 aillets • 2 oignons nouveaux • 135 g de crème fraîche • 3 œufs • 1 c. à s. d'huile • 2 c. à s. de pignons

Faites cuire les œufs dans une casserole pendant 10 mn pour qu'ils soient durs. Lorsqu'ils sont cuits, passez-les sous l'eau froide puis écalez-les et coupez-les en rondelles.

Dans un poêle bien chaude faites légèrement torrifier les pignons.

Séparez les feuilles des côtes de blette. Lavez soigneusement les feuilles. Conservez les côtes qui serviront dans une autre recette. Émincez les feuilles grossièrement.

Épluchez et émincez les oignons. Faites de même avec l'aillet.

Dans une poêle, faites chauffer une c. à s. d'huile, faites-y revenir les oignons émincés. Quand ils ont fondu ajoutez les feuilles de blette émincées, salez et remuez, les feuilles de blette vont fondre un peu comme des épinards.

Lorsque les feuilles de blette sont cuites, ajoutez l'aillet émincé, poivrez, mélangez.

Incorporez la crème fraîche.

Ajoutez les rondelles d'œufs durs et mélangez et parsemez des pignons torrifiés. C'est prêt !

Vous pouvez ajouter les côtes de blette dans cette recette en les mettant à revenir avec les oignons et ajouter les feuilles quand les côtes sont presque cuites... **Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du chou pointu.** Autre variante : **cassez les œufs en omelette ou brouillés** à la fin dans la poêle.

Adaptée de <https://mamscook.com/2017/03/24/cassolette-de-feuilles-de-blette-aux-oeufs/>

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

Pomme de terre
Rosabelle
chair ferme frites, gratins,
purées, vapeur et
pommes de terre au four

es
du Jardin

Année 2019 - semaine 15
Mardi 9 avril

Vacances productives !

Des jeunes au jardin : ils et elles sont 8, ont entre 16 et 18 ans et viennent des quartiers Est de Nantes pour découvrir le jardin. Ils et elles sont intégrés·es dans les équipes de travail avec les jardiniers·es. **Nous en profitons pour construire une mezzanine** dans la première pièce du bâtiment à paniers. Ronan, charpentier, encadre l'équipe de ce chantier.

Nous vous rappelons qu'il n'y aura **pas de panier, de marché, de pain et d'œufs la semaine prochaine**. Même si le jardin sera, lui, bien ouvert !

Nous nous retrouverons à la rentrée le mardi 23 et vendredi 26 avril avec cette semaine-là l'invitation à l'Assemblée Générale à laquelle nous vous souhaitons présents·es le **vendredi 26 avril à partir de 17h30**.

Page suivante : les jardiniers·es vous racontent le dernier **Atelier Nutrition** et Corinne l'**apéro-rencontre Zéro déchet**...

Les tisanes sont produites intégralement sur le jardin : semis, plantation, entretien, récolte, séchage, émondage, mise en sachet !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	1	1
Blette	kg	0.4	0.6
Chou pointu	pièce	0	1
Persil	botte	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.6	0.9
Radis noir	kg	0.45	0.6
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
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.

Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

Aillet : **Tout se mange**, le vert comme le bulbe. **Cru :** il se grignote à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou ciselé sur vos salades ou sauces ou encore dans du fromage blanc. **Cuit,** il se mange en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza... ou comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau.

Blette : **Tout se mange**, les côtes comme les feuilles... Dans un seul et même plat ou dans des plats séparés. Vous pouvez les faire sauter, dans ce cas, commencez par les côtes et ajouter à la fin les feuilles, n'hésitez pas à ajouter un peu de fromage râpé. Les blettes se préparent autant nature qu'à la sauce béchamel, la crème ou la sauce tomate. Vous pouvez les utiliser comme des épinards, sautés, en gratins, en samoussa, quiche, farci charentais ou poitevin, omelette, lasagne...

Chou pointu : **Cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. **Cuit,** émincé et sauté...

Tisane : Mode d'emploi

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière, une tisanière ou une casserole de 75 cl. à 1 l. Versez de l'eau chaude mais pas bouillante pour ne pas brûler les plantes. Laissez infuser et buvez !

C'était la dernière séance de cet atelier nutrition animé par Du Pain sur la Planche délégué par la MSA. Il s'adressait aux bénéficiaires des Paniers Coup de Pouce, paniers à coût réduit qui s'adressent aux jardiniers·es mais aussi à des familles de Carquefou. Pendant cette séance-bilan, un repas complet a été préparé et partagé avec aussi les jardiniers·es qui ne sont pas dans le dispositif. Cécile, Eric, Freddy, Laetitia et Sonia vous racontent :

"On a fait à manger ! Une salade, taboulé de betterave avec du quinoa, persil, radis, oignon blanc, jus de citron, huile d'olive, ail, menthe et ciboulette. C'était délicieux, à refaire ! On a aussi fait une quiche aux blettes, au thon et nature... Et un cake aux lentilles corail et aux citrons avec une

pâte brisée maison. Les lentilles corail, on les a fait cuire avec du sucre et c'était très bon. Peut-être le cake était un peu trop sucré et trop citronné, en fait à mon goût... On n'a pas mangé le soir. C'était un peu long à faire...

Même si j'y étais pas, c'était très bon. J'ai goûté les deux quiches, avec et sans thon et c'était très bon !

On a fait à manger, une quiche, des gâteaux, on a fait de la pâte à tarte aussi. On a goûté au quinoa en salade. Elle était bonne la salade !

La quiche à la blette et au thon était pas mal, voir vraiment bonne. On a goûté aussi les blettes nature. Et en dessert, on a fait une sorte de génoise au citron sans levure, montée au blanc en

Compte rendu de l'apéro-rencontre Zéro déchets

"Grosse participation !

Certains ont listé les efforts à faire de leur côté pour le zéro déchet.

Il y a eu des propositions de participation pour la porte ouverte.

Et aussi des échanges de "trucs" pour réduire ses déchets.

Et le constat qu'avec des enfants, c'est plus difficile mais certaines mamans ont des idées ! À échanger donc à la porte ouverte !!!"

Corinne

C'était le thème de la dernière rencontre apéro de Mélanie et Corinne, vos représentantes des adhérents·es au Conseil d'Administration. Ce sera aussi celui de la **Porte-Ouverte festive et familiale du 15 juin** dont le programme se construit petit à petit... **Nous vous dévoilerons probablement les animations lors de l'AG, le vendredi 26 avril !**

Atelier Nutrition

neige, et les lentilles corail à la place de la farine. Il était hyper bon. C'était un repas riche en beurre, mais on a fait de grosses préparations... mais c'était un repas équilibré !

Elle a fait un récapitulatif de ce qu'on a vu et de ce que ça nous a apportés : est-ce que du point de vue économique, on a fait des progrès ? Est-ce que avec tout ce qu'on a vu, viande qui coûte cher, équilibre céréale protéine, on a changé ?

Je pensais qu'elle allait nous parler de régimes, mais non. Elle nous parle de quantité et comment on associe les aliments, comment on les équilibre. Et que cela joue sur le poids. Comment, en faisant simple, ça peut être appétissant et rassasiant !!!

Bon ben très intéressant."