



## Bettes à la crème de courgette et roquefort en gratin

### Pour 4 à 6 personnes :

• 100 g de bacon • 1 courgette • 2 bottes de bettes • 3 c. à s. de farine • 4 c. à s. de beurre • 200 ml de lait • 100 à 200 g de roquefort ou autre fromage à votre goût • 100 g de râpé • 2 œufs • 3 c. à s. de chapelure • Huile d'olive • Paprika doux • Sel et poivre

Rincez les blettes. Divisez les côtes des feuilles. Hachez finement les feuilles. Coupez les côtes en petits tronçons. Faites revenir les côtes de blettes dans un filet d'huile d'olive pendant environ 10 mn. Ajoutez les feuilles et laissez cuire encore 10 mn en mélangeant régulièrement.

Préparez une béchamel avec la farine, le beurre et le lait. Ajoutez-y la courgette grossièrement coupée et non épluchée. Mixez. Assaisonnez. Ajoutez les œufs battus et le râpé. Mélangez.

Dans un plat à gratin, mélangez la béchamel à la courgette et les blettes. Répartissez les tranches de bacon coupées en lanières puis le roquefort et la chapelure. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de paprika. Enfourez environ 30 mn dans le milieu du four à 210-220°C.

Servez avec des pâtes.

N'hésitez pas à ajouter de l'oignon nouveau et de l'ail dans la poêle avec les côtes de blettes...

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/bettes-creme-courgette-roquefort-en-gratin/>

Les courgettes sont aussi excellentes crues râpées en salade, en bâtonnet, en tzatziki ou en soupe froide...

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 2019 - semaine 23

Mardi 4 juin

## Spécial programme Porte Ouverte Festive et familiale du jardin du samedi 15 juin

Pages suivantes : retrouvez le **programme détaillé de la Porte Ouverte Festive et Familiale du jardin** et dans votre panier le **flyer**. Nous en avons quelques-uns en plus pour mettre dans les commerces de Carquefou ou autres...  
**Si vous en voulez pour vos amis·es, voisins·es ou collègues, prenez-en !**

Attention : **pas de marché le vendredi 14 juin** (puisque vous le retrouverez le samedi 15 juin) et la **distribution des paniers se terminera exceptionnellement à 18h !**

Nous accueillons **Alexis en stage** pour un mois sur le jardin.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0	0.5
Blette	kg	0.3	0.45
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.4	0.6
Fraise *	barquette	0	1
Oignon	botte	1	1
Radis rose	botte	1	0
Salade	pièce	1	2
Prix panier		9	13 euros

\* Fraises Bio des Briords - Carquefou - 44

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

# Programme de la Porte Ouverte du samedi 15 juin

## Thème : Zéro déchet

**12h30 à 14h : Pique-nique**  
des adhérents·es, jardiniers·es, salariés·es et leur famille...  
Chacun·e apporte un pique-nique généreux à partager !

**De 14h à 18h**

**L'après-midi, le Jardin est ouvert à tout public. Entrée gratuite !**

### Les stands présents tout l'après-midi

- **Marché de producteurs bio locaux** : légumes, tisanes et aromatiques, plants d'aromatiques et potagères (avec l'Herbier Imaginaire d'Amilia), pain (avec Christine Bichon), sirops et confitures (avec Les Cueillettes d'Annette) tome de brebis (du Gaec de la Ferme du Moulin)....
- **Stand vente de galettes bio**
- **Stand zéro déchet des adhérents·es** : recueil de vos recettes zéro déchet maison qui fonctionnent (pour réaliser un livret de recettes des adhérents·es), jeu enfant *un déchet ce jour...* Jeu *votre défi Zéro Déchet* et divers documents d'information...
- **Stand Zero Waste** d'information
- **Stand de la CLCV** sur la bio accessibilité pour tous
- **Chamboule tout, pêche à la ligne** etc..
- **Expo photo** : « De la Graine aux légumes »
- **Expo du GAB 44** : « Mieux comprendre le jardinage biologique »

***Nous mettons une affiche sur le tableau pour que vous puissiez vous inscrire sur les animations et sur les stands...  
Si vous avez de vieux tee-shirts et des coupons de tissus pour les ateliers beewrap et tamashis apportez-les ...***

### Les animations heure par heure

- **Toutes les heures** : Visite du jardin animées par les jardiniers·es
- **14h à 16h** : Visite de la Mini ferme de la Carav'âne
- **14h** : Ateliers sur la bio accessibilité pour tous *sur inscription* – sur le stand de la CLCV
- **14h** : visite du jardin avec la LPO pour découvrir ce qui rampe, vole, grimpe...
- **14h15** : L'Autopsie d'une poubelle jeu animé par Zéro Waste
- **14h30** : Atelier tawashis sur le stand Zéro déchet des adhérents·es
- **15h** : Visite - l'écologie au jardin, *sur inscription* animée par un encadrant
- **15h** : Ateliers sur la bio accessibilité pour tous *sur inscription* – sur le stand de la CLCV
- **15h30** : Visite du jardin avec la LPO pour découvrir ce qui rampe, vole, grimpe...
- **16h à 17h30** : Balades en attelage pour les enfants avec la Carav'âne tout l'après-midi
- **16h30** : Atelier beewrap sur le stand Zéro déchet des adhérents·es
- **17h** : Visite - l'écologie au jardin, *sur inscription* animée par un encadrant
- **17h** : L'Autopsie d'une poubelle jeu animé par Zéro Waste