



Cake à la betterave et au chèvre

Ingrédients :

• 400 g de betteraves crues • 230 g de farine • 100 g de bûche de chèvre • 100 ml de lait • 2 œufs • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 sachet de levure chimique • sel, poivre

Préchauffez le four à 210°C.

Pelez et râpez les betteraves.

Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, les œufs, le lait, l'huile, le sel, le poivre. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez les betteraves râpées puis le chèvre détaillé en petits morceaux. Mélangez à nouveau et versez dans un moule à cake en silicone ou chemisé de papier cuisson.

Enfourner pour 30 à 40 mn, puis servez avec une salade !

Recette de l'Atelier Nutrition du 25 février 2019

Omelette aux fanes de betteraves.

Ingrédients pour 4 personnes en plat principal:

• 5 œufs pour l'omelette • les fanes de la botte de betteraves rouge • une grosse gousse d'ail et une échalote • huile d'olives, sel, poivre et persil.

Emincez les fanes et les tiges grossièrement au couteau. Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile d'olives, l'ail et l'échalote émincés avec un peu de sel. Ajoutez les fanes coupées. Cuisez 15 mn à couvert en remuant régulièrement. Ajoutez les œufs battus, sel, poivre et persil haché. C'est cuit en 5 mn

Adaptée de <http://www.amap49-membrolle.fr/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 38

Mardi 17 septembre

Les autres possibles ?!

C'est le nom d'un petit journal bimensuel local qui lance un indérassant **guide "Où acheter durable et solidaire à Nantes ?"** dans lequel **le jardin est joliment référencé** : *article page suivante...*

Nous accueillons à partir de cette semaine, **Ousmane**, pour un **stage de 5 semaines** dans le cadre de sa deuxième année de CAP au Lycée Professionnel Agricole au Grand Blottereau.

Vous trouverez aussi pages suivantes : le retour sur le **Forum Associatif de Carquefou** et une **annonce d'adhérente** qui donne une plate...

Nous vous rappelons la belle **Rencontre de Mélanie et Corinne** sur le jardin le **vendredi 15 octobre de 17h à 18h30 !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	botte	1	1
Courgette	kg	0	0.5
Haricot mi-sec	kg	0	0.5
Oignon	kg	0.35	0.7
Pastèque	kg	0.5	0
Pâtisson	pièce	1	0
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	0
Tomate	kg	0.65	0.95
Verveine	botte	0	1
Prix panier		9,20 €	13 €

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

Retour Forum Associatif

Un beau Forum...

Merci de vos passages, c'est toujours un moment privilégié pour vous rencontrer quand vous passez entre deux vagues de personnes nous sollicitant pour les paniers. Les échanges sont riches et différents de ceux que nous avons sur la permanence panier, voir pour les adhérents·es du mardi sont plus faciles et possibles...

Nous sommes toujours un peu embêtés·es, car même si nous avons régulièrement des places qui se libèrent aux paniers, nous n'en avons pas de grandes quantités ce jour-là... Mais tout compte fait, nous avons quand même pu faire des heureux·ses et seulement deux personnes sont sur liste d'attente car elles voulaient absolument un panier le vendredi. Nous les avons par ailleurs orientées sur les Paniers Bio Solidaires pour bénéficier de légumes bio locaux en attendant de bénéficier de ceux du jardin.

Annonce d'adhérente

Catherine (adhérente) donne une plate de Loire avec bosselle (sans moteur). Cette plate a été immergée dans l'eau, elle est donc abimée et à bricoler. L'eau étant basse, elle est actuellement récupérable sur place à Port la Blanche.

Contactez : Catherine au 07 85 66 01 35.

Risotto de millet au basilic et ses courgettes épicées

Pour 4 personnes

- 150 g de millet • 1 l. de bouillon
- 2 échalotes • 1 gousse d'ail
- 100 ml de vin blanc • Huile d'olive • 50 g de parmesan râpé
- 1/2 bouquet de basilic • 1 grosse courgette • 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. rase de mélange d'épice loubia

Epluchez l'ail et les échalotes. Emincez les échalotes et écrasez la gousse. Ciselez le basilic.

Dans une grande casserole, sur feu moyen, versez un bon filet d'huile d'olive et faites-y colorer les échalotes et l'ail. Ajoutez le millet, mélangez et quand il est bien enrobé d'huile d'olive versez le vin blanc et attendez qu'il soit absorbé par le millet avant d'ajouter le bouillon louche après louche en attendant qu'il soit absorbé entre chaque ajout. Vous devez obtenir un mélange crémeux et le millet ne doit plus être croquant sous la dent.

A la fin de la cuisson incorporez le parmesan et le basilic ciselé, salez à votre gout.

Pour les courgettes : Préchauffez le four à 200°C.

Lavez la courgette et détaillez-la en fines rondelles. Dans un saladier mélangez la cuillère à soupe d'huile avec le mélange d'épice puis ajoutez les rondelles de courgettes afin que chacune soit bien enrobée d'huile épicée.

Guide des Autres Possibles

Le guide des Autres Possibles vient de paraître et est disponible dans les librairies au prix de 10 €.

4 chapîtres présentent 160 structures de l'agglomération nantaises dans les domaines de l'alimentation, la mode, les cosmétiques ; le mobilier, le bricolage et la vie pratique ; manger, boire un verre ; s'engager. Ce sont aussi des "adresses qui favorisent le zéro déchet, le végétarien, la récup', le lien social, le bio, le circuit court, l'égalité et l'emploi local."

A ce titre le jardin y est joliment référencé puisqu'il bénéficie d'un beau zoom. L'article est complet, concis et très bien écrit.

Verveine citronnée ~ J'en fais quoi ?

Vous pouvez en faire des infusions ou de la tisane en plongeant les feuilles dans de l'eau chaude (pas bouillante) ou vous en servir pour préparer un sirop, pour sucrer une eau gazeuse, un thé glacé ou une limonade. Vous pouvez l'utiliser dans vos desserts : tartes, infusée dans la crème pour une panna cotta, tiramisu, crème brûlée ou un entremet ou dans vos plats salés : quelques feuilles ajoutées à un poisson blanc en papillote, dans le cuit-vapeur pour y faire cuire des blancs de poulet, dans un vinaigre ou encore ajoutées mixées dans une vinaigrette. Vous pouvez aussi vous en servir pour parfumer un détergent maison !

Recette
supplémentaire

Débarrassez les rondelles de courgettes sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 200°C 20 mn.

Vous pouvez aussi incorporer des courgettes coupées en petits morceaux à mi-cuisson de votre risotto ainsi que des morceaux de saumon frais en fin de cuisson.

Adaptée de <http://la-gourmandiseest-un-jolidefaut.com/>