



Pancakes aux carottes fanes

Pour 12 pancake

• Les fanes d'une botte de carottes • 2 carottes • 1 gousse d'ail
 • 1 c. à c. de cumin • 160g de farine complète ou autres • 2 c. à c. de levure • 2 œufs • 200 ml de lait (végétal ou animal) • 1 c. à c. de curcuma • 1 c. à c. de garam masala • Sel et poivre

Nettoyez et hachez les fanes.

Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile, ajoutez-y l'ail écrasé et le cumin, puis les fanes. Faites revenir le tout une dizaine de minutes à feu moyen.

Découpez les carottes en lanières comme des tagliatelles à l'économe. Ajoutez-les sur les fanes pendant les 2 dernières minutes de cuisson.

Pendant ce temps, préparez la pâte en mélangeant dans un saladier la farine, 2 c. à c. de sel, la levure, le curcuma, le garam masala, les œufs et le lait.

Ajoutez-y les fanes et les carottes.

Faites cuire les pancakes dans la même poêle, dans un peu d'huile, à feu moyen : déposez une grosse cuillère à soupe, étalez et faites cuire 3-4 mn de chaque côté.

Servez chaud, avec une sauce rafraîchissante au yaourt par exemple !

Vous pouvez remplacer la farine par des flocons d'avoine ou autres...

Adaptée de www.fleanette.fr/pancakes-aux-carottes-fanes/

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 39

Mardi 24 septembre

Rappel des horaires des paniers !

Nous profitons de la rentrée pour vous rappeler les **horaires de distributions des paniers du mardi : 13h à 17h15**. Voir p. svte...

Manuela (jardinière) **cherche une machine à laver** quelque'elle soit, en don ou à petit prix. **Merci pour elle.**

Venez nombreux à la prochaine rencontre de Mélanie et Corinne le vendredi 18 octobre, quelques fuites page suivante...

4 jeunes de l'APF de la Marrière ont fait leur rentrée au jardin et viennent le jeudi de 11h à 12h30 avec deux éducateurs·trices trier des légumes ou faire des pesées, *elles et ils vous raconteront cela bientôt !*

Nous mettons les **factures du trimestre** dans les paniers de celles et ceux qui ont choisi ce mode de règlement. Pour information (il y en a qui ne le découvre encore) **vous pouvez aussi choisir le règlement mensuel par prélèvement !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	0.5	1
Courgette	kg	0.45	0
Epinard	kg	0.35	0.5
Poivron	kg	0	0.2
Potimarron	kg	1	1.3
Salade	pièce	0	2
Tomate	kg	0	0.65
Verveine	botte	1	0
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.

Prochaine rencontre de Mélanie et Corinne

Vendredi 18 octobre de 17h à 18h45

La rencontre est en cours de construction, mais il y aurait eu quelques fuites :

- Ce serait l'occasion d'accueillir les nouveaux/elles adhérents/es dans une robe rouge (un rapport avec des betteraves ?)...
- Il y aurait peut-être le lancement d'un projet d'adhérents/es de longue date...
- Une part belle serait faite à vos idées et vos envies...

Mais ce ne sont que des bruits qui courent !

Ce qui est certain, c'est que Mélanie et Corinne foisonnent d'idées et qu'elles vous annonceront bientôt le thème de cette prochaine rencontre bien attendu!!!

Et elles vous donnent rendez-vous...

En attendant, si vous voulez les joindre :

Mélanie : maniebag@yahoo.fr

Corinne : coridepont@gmail.com

Muffins potiron-verveine

Pour une quinzaine de petits muffins :

- 150 g. de farine d'épeautre ou farine de votre choix • 20 g. de flocons d'avoine • 2 c. à c. de levure chimique • 80 g. de sucre
- 10 g. de feuilles de verveine fraîche finement hachées • un peu de zeste de citron râpé • 40 ml. de lait • 60 g. de beurre fondu • 200 g. de chair de potiron finement râpée • 1 œuf • Un peu de sésame ou de fromage blanc frais et ferme

Mélangez les ingrédients secs dans un saladier.

Mélangez les ingrédients humides dans un 2ème saladier (gardez le sésame pour la fin de la recette), puis réunissez les deux et mélangez.

Répartissez dans les moules, y enfoncer encore une noisette de sésame (ou fromage blanc frais et ferme).

Mettez 15 mn au four à 210°, laissez tiédir avant de démouler.

Adaptée de <http://cuisinesauvage.blogspot.com/>

Horaires de retrait des paniers !

Nous profitons de la rentrée pour vous rappeler les **horaires de distributions des paniers du mardi : 13h à 17h15 !**

Sur demande, mais de façon exceptionnelle seulement, nous pouvons vous sortir le panier. Dans ce cas, laissez nous votre sac dans la boîte au lettres !

Et dans tous les cas, merci de nous **rapporter votre sac toutes les semaines** même en cas de covoiturage de paniers !

En cas d'oubli, laissez absolument votre sac sur place et si vous avez besoin, prenez une cagette pour transporter vos légumes !

Certes, en cas d'oubli de panier, nous vous le conservons au frigo mais le créneau de distribution est bien celui ci-dessus ! **Merci**

Curry de potiron aux épinards

Pour 4 personnes

- 1 kg de potiron épluché et taillé en cubes • 2 c. à s. de beurre
- 2 oignons moyens coupés en tranche • 2 gousses d'ail pilées
- 2 petits piments verts coupés en fines tranches • 1 c. à c. de gingembre frais, de coriandre moulu, de cumin, de graine de moutarde noire, de curcuma • 300 ml de crème fraîche liquide ou de lait de coco • 250 g d'épinards coupés grossièrement • Coriandre fraîche ciselée • 1 c. à s. d'amandes effilées grillées

Dans une marmite, faites fondre le beurre, ajoutez les oignons émincés, faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez l'ail, le piment et les épices.

Ajoutez le potiron coupé en cubes et la crème, couvrez et laissez frémir pendant 15 mn à petit feu, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.

Ajoutez les épinards et la coriandre. Laissez sur le feu jusqu'à ce que les épinards soient fondus. Juste avant de servir, saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre fraîche ciselée.

Adaptée de http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/curry-de-potiron-aux-epinards-_30865-r.html#RH5zSUwKXDhtfSGp.99

Recettes
supplémentaires