



## Tarte fine de courge rôtie miel et fêta

**Pour 4 personnes en entrée ou plat léger du soir**

Pour la pâte aux petits suisses (vous pouvez utiliser une pâte feuilletée prête à l'emploi) : • 2 petits suisses • 180 g de farine  
• 100 g de beurre demi sel

Pour la garniture : • 750 g de potimarron ou autre courge • 100 g de fêta • 2 branches de thym frais • 2 c. à s. de miel • 1 c. à s. d'huile d'olive • ¼ de c. à s. de piment de Cayenne, du sel

Pâte à tarte : Mixez tous les ingrédients pour obtenir une boule de pâte homogène. Réfrigérer au moins 1 h ou le matin pour le soir.

Préchauffez votre four à 180°C (th6).

Détaillez la courge en lamelles d'1 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélangez l'huile, le miel et le piment de Cayenne. Ajoutez 2 pincées de sel et les tranches de courges pour bien les enrober. Déposez les tranches de courges sur une plaque huilée et enfournez pour 15 mn de cuisson (conservez le jus qui reste dans le saladier). Retournez les tranches à mi-cuisson.

Étalez la pâte, sur votre plan de travail fariné et transférez-la entière ou en plusieurs morceaux sur une plaque huilée.

Répartissez harmonieusement les tranches de courge sur la pâte. Effeuillez le thym et arrosez avec le jus de courge au miel du saladier. Enfournez pour 15 mn..

Émiettez la fêta. Sortez la tarte du four et répartissez la fêta sur toute sa surface. Remettez 10 mn au four. Servez bien chaud. La pâte doit être croustillante, les tranches de courges caramélisées et la fêta fondue.

Adaptée de <http://www.la-recette-de-cuisine.com/>

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)

**ATTENTION**  
**panier le jeudi 31 octobre**  
pour les adhérents-es du  
vendredi  
**Pas de pain** le mardi 29  
et jeudi 31 octobre

*Jardin*

2019 - semaine 42  
Mardi 15 octobre

## Appel : Bénévole et logement...

Nous faisons un **appel à bénévole sur le thème des loisirs**, un sujet intéressant... **Présentation du besoin dans l'encart page suivante...**

**Nyima** (jardinier) **cherche un logement**, si vous avez connaissance d'un disponible, merci de nous en informer et **faites marcher le bouche à oreilles !**

Nous souhaitons la **bienvenue à Heshw** qui est arrivée la semaine dernière sur le jardin et à **Tito** qui arrivera jeudi et intègre l'équipe de jardiniers-es, **une dernière entrée est prévue et nous serons sur l'effectif de cet hiver...**

**Cette semaine : Rencontre de Mélanie et Corinne**, elles vous attendent nombreux-es ce **vendredi à partir de 17h30 sur le jardin !**

**C'était bien agréable de vous voir sur le salon Zen et Bio** et d'échanger ou recevoir vos petits signes de bonjour quand le stand était bondé ! **Merci**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0	0.6
Betterave	botte	1	0
Champignon *	kg	0.15	0.25
Coriandre	kg	0	1
Fenouil	pièce	1	0
Oignon	kg	0.4	0.45
Piment	kg	0	0.04
Potimarron	kg	0.85	1.4
Radis asiatique	kg	0	0.4
Prix panier		9,20 €	13 €

\* **Champignon bio de Champi Bio Saumurois (Chacé, 49)**  
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Le piment de Cayenne - J'en fais quoi ?

Le piment de Cayenne est un piment fort et gouteux !

**Conservation :** Vous pouvez aussi le laisser sécher et le conserver entier ou le mixer (et le mettre dans un pot hermétique à l'abri de la lumière) ou encore en faire une purée avec de l'oignon et de la tomate et le conserver au frigo en le couvrant largement d'huile d'olive. Vous pouvez aussi le congeler tel que ou épépiné...

**Le piment est utilisable** frais entier ou émincé dans vos préparations. Avec sa saveur épicée, il relève le goût de la viande et de la volaille, du poisson et des crustacés, des salades et des légumes cuits au wok, des ragoûts et des sauces, mais aussi du poisson, des pizzas, des soupes, des confitures, voir même des fromages et s'associe bien au chocolat (chocolat chaud, mousses, gâteaux...)...

**Pour atténuer le feu du piment**, il est inutile de boire de l'eau : le plus efficace est d'avaler du lait, de l'huile ou de manger un morceau de fromage par exemple.

De même, **huilez-vous les mains avant de les savonner** pour en retirer de façon certaine le piquant. Et surtout **ne vous toucher pas le visage ou les muqueuses** avant !

Recettes  
supplémentaires

## Tapenade de fenouil

**Ingrédients à varier suivant vos envies ou ce que vous avez :**

- Du fenouil
- De l'oignon et ou de l'ail ou des échalotes
- De la tomate ou du concentré de tomate
- Des herbes et aromates (origan, coriandre, basilic, ce que vous avez sous la main)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir le fenouil émincé très fin dans de l'huile avec de l'oignon et ou de l'ail et de l'échalote, les tomates ou le concentré de tomate, les herbes ou aromates que vous souhaitez. Salez, poivrez et faites confire.

*Merci Caroline (adhérente) pour cette recette*

## Appel à bénévole sur le thème du loisir

**Nous cherchons un·e bénévole pour proposer aux jardiniers·es des sorties et activités pour leur temps libre (week-end).**

L'idée est donc de rechercher des informations sur ce qui existe et est accessible et de le présenter aux jardiniers·es pendant leur temps de travail.

Et d'aller jusqu'à voir avec eux l'organisation à mettre en place pour y participer (trajet, réservation etc.).

**Vous êtes intéressé·e, échangez avec Marianne** lors d'une permanence de panier, par téléphone : 02 40 68 91 67, par mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr).

## Confiture de poivron au piment

**Pour 4 personnes**

• 4 gros poivrons rouges bien charnus (700 g) • 500 g de sucre en poudre • 10 cl de vinaigre de xérès • 1 petit piment rouge

Laves les poivrons, posez-les dans un plat et enfournez le plus près possible du gril. Faites-les brunir sur toutes les faces, puis enfermez-les dans un sac et laissez étuver 15 mn.

Sortez-les du sac, ôtez leur pédoncule, épépinez-les et détaillez-les en petits morceaux. Pesez la chair des poivrons et mélangez-la avec les deux tiers de leur poids en sucre. Ajoutez le vinaigre, ainsi que le piment épépiné et finement haché.

Mettez le tout à cuire dans une casserole et laissez confire à feu doux 40 mn environ. Versez la confiture de poivrons dans des pots, fermez et déposez à l'envers ou paraffinez et cellophanez.

**Pour information :** 1 kg de poivron = 3 pots. Servez sur du pain brioché grillé ou avec une terrine de lapin.

*Merci Madame Suchaud (adhérente) pour la recette et le pot dégusté et approuvé*