



## Fond de Tarte au Chou-Fleur

### Ingrédients

- 500 g de fleurettes de chou-fleur
- 1 yaourt
- 2 œufs
- moutarde
- herbes de Provence

Vous pouvez garnir ce fond de tarte des poireaux, ou des patidous ou des épinards du panier !

prenez les fleurettes de chou-fleur, le trognon et les grosses tiges sont à garder pour un potage, par exemple.

Mixez ces fleurettes au robot en procédant par impulsions. Le but est d'obtenir une semoule fine.

Incorporez le yaourt, les œufs battus, du sel, du poivre, une grosse cuillerée à soupe de moutarde et des herbes de Provence.

Recouvrez un moule à tarte de papier cuisson et versez-y cette pâte au chou-fleur. A l'aide d'une grande cuillère, formez un fond de tarte.

Enfournez à 180°C. Après 30 mn, baissez le thermostat à 150°C et poursuivez la cuisson encore 15 mn.

Garnissez alors ce fond de tarte comme il vous plaît.

Remettez au four à 180°C pour 20 mn supplémentaires.

<http://cuisinede4sous.canalblog.com/archives/2016/08/25/33956127.html>

Le chou fleur se mange **cru** en salade ou taboulé (en remplaçant la semoule par du chou fleur mixé) ou en fleurettes (avec une sauce à la crème) ou **cuit** à la vapeur, en soupe, gratin, beignet etc...

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 45  
Mardi 5 novembre

## Rendez-vous sur le jardin !

Le premier : la **Rencontre de Mélanie et Corinne autour d'Halloween le vendredi 15 novembre à partir de 17h30. Voir page suivante...**

Puis, **le jardin vous invite à LA Rencontre annuelle apéritive d'adhérents·es le vendredi 29 novembre à partir de 17h30.** Nous organiserons une **visite sur inscription** et à cette occasion et mobiliserons un·e encadrant·e, *programme et info inscription page suivante...*

Dernière semaine pour **Eric** (jardinier et livreur) qui **a été embauché** en tant que conducteur et réparateur **chez Envie Autonomie 44**, une Entreprise d'Insertion qui récupère du matériel médicalisé. *Présentation de cette structure page suivante...*

**Les intempéries ont abîmé l'aspect extérieur et superficiel des choux-fleurs.** Nous baissions légèrement leur prix. Cela ne change rien aux qualités gustatives ou autres de ce chou !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0	0.6
Chou fleur	pièce	1 moyen	1 gros
Epinard	kg	0.4	0.55
Patidou	kg	0.8	1
Poireau	kg	0.65	0.8
Radis asiatique	kg	0	0.4
Salade	pièce	1	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.*

## Envie Autonomie 44

Envie Autonomie 44 est une Entreprise d'Insertion qui propose du médical d'occasion (fauteuil roulant manuel ou électrique, fauteuil confort, lit médicalisé, lève personne, siège de douche, chaise percée... ) à petits prix avec toutes les garanties!

Ce matériel est récupéré chez des particuliers ou des structures, trié et rénové avant d'être vendu...

Envie Autonomie 44 - 10 rue de Bruxelles - 44300 Nantes - 02 85 29 28 38

### Salade de patidou épinard

Recette  
supplémentaire

**Pour 4 personnes :**

- 125 g d'épinard • 1 patidou • Un paquet de fêta
- plusieurs poignées de graines de courge • 4 c. à s. d'huile d'olive pour la sauce + 3 pour la marinade • 2 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à s. c. à s. de sirop d'érable/miel ou agave • 1 c. à c. de moutarde • 2 gousses d'ail • gomasio • sel, poivre noir

Épluchez le patidou à l'aide d'un économe, puis d'un couteau bien tranchant pour l'intérieur des plis. Ôtez les graines et les parties fibreuses, découpez le patidou en quartiers afin de pouvoir le passer au robot muni de la râpe. Déposez-le dans un saladier et laissez-le macérer avec 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 5 pincées de sel et 3 pincées de poivre noir. Laissez macérer 30 mn.

Lavez les épinards. Émiettez la feta.

Placez dans les assiettes : une grosse poignée d'épinards, 2 à 3 c. à s. de patidou, émiettez la fêta en parts égales dans les assiettes et terminez par une poignée de graines de courges. Saupoudrez de gomasio (sel et sésame mélangé) et arrosez de sauce à votre convenance.

Adaptée de <https://eatmeveggie.com/>

Le patidou et les épinards se mangent autant crus que cuits...

Les patidous font des préparations sucrées et salées et de bons oeufs cocottes !

## Prochaine Rencontre de Mélanie et Corinne

vendredi 15 novembre

à partir de 17h30

Thème: la citrouille



"Venez fêter Halloween au jardin, si vous avez le temps, venez montrer la créativité que peut susciter ce légumes".

### Rencontre apéritive annuelle des Adhérents·es

Vendredi 29 novembre à partir de 17h30

Historiquement, une fois par an, **nous vous invitons à nous retrouver et partager un apéritif sans alcool** avant les fêtes.

**L'idée est de nous rendre disponibles pour répondre à toutes vos questions marchaîchage et légumes** (production, variété), **insertion etc...** aussi un·e encadrant·e sera présent·e spécialement pour cela.

Cette année, nous vous proposons une **visite du jardin...** au vu de l'heure du coucher du soleil à cette saison, nous nous adaptons et nous la programmons à **17h et sur inscription !** *Un mail avec un doodle pour vous inscrire va vous parvenir dans la semaine...*

**Pour les nouvelles·eaux**, c'est une occasion exceptionnelle d'apprendre à nous connaître et **pour tous** d'échanger et nous retrouver sur un moment convivial et réservé uniquement à vous...

Nous en profiterons pour lancer ce jour-là les ventes de Noël !

**Nous vous attendons nombreux à partir de 17h30 !**

*(arrivez dès que vous êtes disponibles)*

