



Tarte Tatin Echalotes & Betteraves

Ingrédients

- Une quinzaine de petites échalotes
- 3 petites betteraves
- quelques feuilles de basilic
- une pâte feuilletée
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 3 c. à c. de miel
- sel, poivre

Epluchez et coupez les betteraves en lamelles et faites les cuire à la vapeur.

Faites revenir les échalotes coupées en deux dans le sens de la longueur dans un peu de beurre et d'huile sur la face coupée. Quand elles sont translucides, salez et poivrez.

Dans la poêle, faites revenir rapidement les lamelles de betteraves avec le vinaigre balsamique et le miel.

Coupez un disque de papier cuisson, disposez-le au fond d'un moule à tarte, et disposez-les échalotes dessus, face coupée contre le moule.

Disposez par-dessus les lamelles de betteraves caramélisées. Ajoutez la réduction de vinaigre balsamique s'il en reste dans la poêle. Salez, poivrez, et ciselez les feuilles de basilic sur les betteraves.

Abaissez le disque de pâte feuilletée sur l'ensemble.

Enfournez à 180° pendant environ 30 mn jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Démoulez et dégustez !

Adaptée de <http://petitecuisinegourmande.blogspot.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

Pomme de terre Désirée
bouillir, rôtir, cuire au four, purée et salades, mais pas pour les fritures.

Les légumes du Jardin

N°657
Carottes légèrement déclassées
car certaines coupées

Année 2020 - semaine 5
Mardi 28 janvier


Rencontre de Mélanie et Corinne

Vous êtes invité·e·s à la **Rencontre de Mélanie et Corinne** le **vendredi 7 février** à partir de **17h30** sur le Jardin. Nous profitons de l'occasion pour lancer une nouvelle rubrique : **Les Portraits de...** au fil de l'actualité, le premier est un portrait de **Corinne** ! *Voir encadrés p. svtes...*

Lundi a démarré un **Atelier Nutrition** sur le jardin **pour les bénéficiaires des Paniers Coup de Pouce dont les jardinier·e·s**. Il est animé par l'association **Du Pain sur la Planche**, nous vous le raconterons *la semaine prochaine* et au fur et à mesure tout comme la **7ème séance du GEAS** qui a aussi eu lieu lundi...

La tisane du grand panier (Verveine, Marjolaine, Calendula pour le plaisir du goût) est produite intégralement sur le jardin. Elle peut se consommer à tout moment de la journée pour des instants savoureux et apaisants. La **verveine citronnée** est connue pour ses atouts digestifs et possède de nombreux antioxydants. La **marjolaine** est prisée en art culinaire pour ses qualités aromatiques et recommandée pour les troubles digestifs et du sommeil. Le **calendula** est reconnu pour ses vertus calmantes et cicatrisantes et pour soulager les troubles digestifs (dixit Méliissa spécialiste des aromatiques et encadrante)...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.6	0.8
Carotte violette	kg	0.7	0.8
Chou de Milan	kg	0.8	1
Echalote	kg	0.25	0.3
Pomme de terre	kg	0.7	1
Tisane	sachet	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.

Tisane - Mode d'emploi

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière ou une casserole de 75 cl. à 1 l. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

Portrait de...

Prénom : *Corinne adhérente le vendredi au petit panier puis le mardi au grand panier et administratrice*

Depuis quand es-tu sur le jardin ? *C'était entre fin 2004 et début 2005*

Comment es-tu arrivée au Jardin de Cocagne ? *J'ai vu l'arrosoir mais je savais déjà ce qu'était un jardin de cocagne car je voulais en monter un dans le Sud et j'avais pris des renseignements pour le faire.*

Depuis combien de temps es-tu administratrice du Jardin de Cocagne Nantais ? *6 mois après mi 2005.*

Sur quel statut ? *Représentante des adhérent·e·s*

Quelles compétences apportes-tu ? *J'apporte des compétences dans tout ce qui est des réflexions sur les relations humaines, la psychologie du travail. Et puis les attentes des adhérent·e·s quitte à aller les chercher quand elles ne viennent pas spontanément. Et des qualités d'animation lors des Rencontres de Mélanie et Corinne.*

Pourquoi avoir choisi d'être administratrice au Jardin de Cocagne Nantais ? *Parce que tu m'as sollicitée et parce que j'avais envie de m'impliquer et que j'avais proposé de faire du bénévolat.*

Quelle est la contrainte, la charge ? *Ce n'est pas des contraintes et des charges, c'est du plaisir ! Je suis plus embêtée par le fait que mon emploi du temps travail m'empêche d'aller au CA. J'en manque et ça ne me convient pas du tout !*

Qu'est-ce que cela t'apporte ? *Du bonheur et de la joie de vivre, le sentiment d'aider les autres, le sentiment de faire quelque chose d'utile. Vous êtes mon rayon de soleil et puis des légumes bio. Et puis ça fait partie de mon continuum de mon engagement écolo depuis que j'ai 17 ans.*

C'est quoi pour toi un Jardin de Cocagne ? *Un chantier d'insertion qui utilise le maraîchage et produit des légumes bio qu'il commercialise sous la forme de paniers.*

Qu'aurais-tu envie de dire aux adhérents-es ? *Impliquez-vous plus parce qu'on vous laisse la place et c'est que du bonheur.*

*Quand ils ne ramènent pas les sacs, je pense que c'est parce qu'ils ne sont pas assez impliqués·e·s. Et réfléchissez au fonctionnement !
J'aurais envie de dire aux gens : Ne subissez pas.*

Rencontre de Mélanie et Corinne

Vendredi 7 février à partir de 17h30

Pour la Nouvelle année en retard,
retrouvons-nous pour nous souhaiter
à tous une belle année 2020 !

Nous pourrons échanger sur : **Ce que nous savons faire !**
(nos dons, nos compétences diverses, nos bricolages, nos fabrications, nos recettes cuisines et autres, nos hobbies...)
ou ce qui nous lie, des idées, des projets, ce qui viendra...
Bienvenue aux grignoteries de : **panais,**
nous en préparerons et nous vous invitons à en partager aussi
(pensez à apporter votre recette) !

@u plaisir de se voir !

Mélanie et Corinne



Soupe au chou

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes :

- 1 chou vert • 2 pommes de terre • 2 carottes • 1 poireau (facultatif)
- 1 oignons • 20 g de beurre • 1 cs d'huile d'olive • 1 clou de girofle
- Sel, Poivre

Épluchez et lavez tous les légumes et coupez-les en petits morceaux. • Épluchez le chou, coupez-le en morceaux. • Émincez les oignons et écraser l'ail.

Dans une marmite, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive, faites-y suer les oignons puis ajoutez le clou de girofle, le chou et les légumes de manière à les laisser colorer légèrement. • Couvrez largement tous les légumes d'eau (environ 1,5 l.). Et portez à ébullition puis laissez frémir à feu doux pendant 20 mn. Rectifiez l'assaisonnement.

Mixez ou servez ainsi avec des croûtons. Vous pouvez ajouter le clou de girofle planté dans une gousse d'ail et le sortir ensuite.

Adaptée de <https://www.jardiner-malin.fr/recettes/soupe-au-chou.html>