



Quenelles aux blettes et au fromage

Pour 4 personnes

- 400 g de brucci (ou de fromage frais de chèvre ou de brebis)
- 100 g d'emmental râpé • 50 g de parmesan râpé • 2 botte de blette
- 1 grosse pomme de terre • 2 œufs • 2 brins de sarriette
- muscade • sel, poivre • fond de veau

Lavez les blettes, seules les feuilles sont utilisées dans cette recette. Faites-les cuire à l'eau salée 3 mn environ, égouttez-les et plongez-les dans une bassine d'eau glacée pour conserver leur belle couleur verte. Pressez fortement pour bien les essorer. • Épluchez la pomme de terre, coupez-la en morceaux et faites cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn. • Hachez les blettes et les feuilles de sarriette. • Dans un saladier, écrasez à la fourchette le brucci et la pomme de terre. Ajoutez les œufs battus, le hachis d'herbes ainsi qu'un peu de muscade, du sel et du poivre. Mélangez. • Préchauffez le four à 180°. • Faites des petits boudins et roulez-les dans la farine. Plongez-les ensuite dans de l'eau bouillante salée sans qu'elles ne se touchent. Elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface. • Mettez vos quenelles dans un plat à gratin et versez dessus votre fond de veau, parsemer le plat d'emmental et de parmesan. Cuire 15 à 20 mn, le temps que le fromage gratine.

Adaptée de <http://www.lesfoodies.com/feelili/recette/quenelles-aux-blettes-et-au-fromage-grand-mere>

La Sarriette - J'en fais quoi ?

A mettre en fin de cuisson de vos plats. pour en conserver le parfum...

Vous pouvez l'utiliser pour aromatiser du vinaigre et du fromage de chèvre, vos plats de légumineuses dont elle facilite la digestion, les sauces, salades, potages, ragoûts, marinades, viandes, gibiers, oeufs, farces, pâtés, légumes, vinaigrettes. Elle se marie très bien avec cerfeuil et de l'estragon.

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

Tisane
produite sur le
jardin, cette tisane
est plutôt une
tisane calmante !

Herbes
du Jardin

Année 2020 - semaine 21
Mardi 19 mai

Panier de printemps !

Quel plaisir de retrouver les légumes de printemps... Vous nous le dites souvent. Même s'il nous est aussi remonté que les paniers donnent une impression de moins garnis. C'est une réalité : **les légumes de printemps coûtent plus chers que les légumes d'hiver et d'été**. Car **ce sont des produits à risques avec peu de rendement**. Pour exemple, sur le jardin nous avons perdu notre production d'oignons nouveaux et d'aillet. Nous sommes sur une fourchette basse même si nous nous calons sur les prix pratiqués par nos collègues. Pour vous donner une idée : 1 kg de petits pois coûte 6.50 € ; 1 kg de pommes de terre nouvelles 5 € contre 2 € les dernières d'hiver ; 1 botte d'oignons nouveaux 2.50 € et 1 kg d'oignon 2.80 € ; 1 botte de carotte 2 € et 1 kg de carotte d'hiver 2 € (prix de valorisation des légumes dans les paniers) etc...

Côté jardinier·e·s : Jean-Marc (adhérent bénévole) a repris les cours de Code de la route avec Abdurahman et Alexa. Et il nous manque toujours 5 salarié·e·s !

Petite semaine... Nous courrons après le temps !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0.6
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.4	0.7
Pomme de terre nvle	kg	0.3	0.6
Radis rose	botte	0	1
Salade	pièce	1	0
Sarriette	bouquet	0.5	0
Tisane	pièce	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.