

Mini-cake ou muffins aux blettes, saumon fumé et fromage de chèvre

Pour 12 muffins ou un grand cake :

- 3 œufs • 12 cl de lait • 150 g de farine • 40 g de beurre
- 1/2 sachet de levure • 3 tranches de saumon fumé
- 150 g de feuilles de blettes • 1 c. à s. d'huile d'olive
- 80 g de fromage de chèvre • 30 g de parmesan râpé ou de gruyère râpé • 1 gousse d'ail

Coupez les feuilles de blettes, lavez-les et essuyez-les.

Faites suer les feuilles de blettes 5 min dans un peu d'huile d'olive et l'ail haché.

Fouettez les œufs avec la farine et la levure. Ajoutez le beurre fondu et le lait.

Coupez le fromage de chèvre en morceaux et incorporez-les à la préparation avec le parmesan râpé.

Coupez le saumon fumé en petit bout.

Ajoutez les feuilles de blettes, coupées en petits morceaux et le saumon fumé et mélangez doucement pour ne pas écraser le fromage de chèvre.

Répartissez dans les moules à muffins ou le moule à cake et faire cuire au four 30 min à 180°C.

Adaptée de <http://www.teafole.fr/archives/2014/09/10/30559475.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

RAPPEL
Le grand panier
augmente et
passe à 13.30 €

Année 2020 - semaine 37
Mardi 8 septembre

Rentrée pour les jardinier·es !


Et oui, les jardinier·es font aussi leur rentrée avec **la reprise des formations en dehors du jardin** : Abdilaahi, Abdurahman et Rotimi reprennent une formation intensive en **français** ; Abdurrahman et Alexa font du **code** en intensif !

Dernière semaine pour Cécile sur le jardin, elle assurait aussi les livraisons des Paniers Bio Solidaires au volant du camion. Elle commence lundi prochain une **formation de 6 mois d'agent magasinier et préparation de commande** qui comprend 1/3 de stage. Objectif : **trouver un travail dans le domaine** forte aussi des 2 ans d'expérience en livraison aux Paniers Bio Solidaires... **Nous lui souhaitons une très belle continuation !**

Forum associatif de Carquefou et places aux paniers, petit retour *p. svte...*

Des betteraves botte dans les paniers : une belle occasion de **se mettre aux fanes des légumes** car elles sont très goûteuses, plus parfumées que des épinards !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0
Betterave	botte	0	1
Blette	kg	0.4	0
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.6	0.8
Haricot vert	kg	0	0.6
Pomme de terre	kg	0.5	0.6
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Les fanes - Comment les préparer

Les premières recherches de recettes et d'informations sur les fanes étaient peu productives, très vite le paysage a changé et nous trouvons maintenant moult recettes et informations nutritionnelles et sur l'intérêt des fanes dans une alimentation de santé. Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent des mets supplémentaires à moindre coût. Et cerise sur le gâteau, elles sont excellentes!

Voici quelques idées de préparations : pesto, taboulé, smoothies, soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffins, galettes, terrine, etc...

Certaines fanes sont un peu âpres crues (comme celle des radis) mais vous pouvez globalement les utiliser **crues** hachées à la place du persil. Crues vous pouvez aussi les mixer avec de l'ail, un tout petit peu de crème fraîche et répartir sur une pâte feuilletée en parsemant du râpé dessus et passer au four pour faire des triangles ou autres pour un apéro étonnant et délicieux ou un repas léger...

Cuites, éventuellement hachées, vous pouvez les ajouter à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate pour améliorer les pâtes, par exemple...

Feuilleté aux feuilles de betterave et feta.

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée • 300 g de feuilles de betterave • 100 g de feta
- 1 œuf • 1 oignon • Huile d'olive • Sel • Poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les feuilles de betterave. Pelez et ciselez l'oignon.

Faites revenir l'oignon ciselé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand les oignons sont translucides, ajoutez les feuilles de betterave et laissez réduire (comme une tombée d'épinards).

Quand les feuilles de betterave sont cuites, ajoutez un œuf et bien mélanger. Ajoutez la feta émiettée, salez et poivrez.

Versez le tout au centre d'une pâte feuilletée et rabattez tous les bords pour emprisonner les feuilles de betterave. Enfournier 30 mn.

<https://cuisineantigaspi.com/>

Recettes
supplémentaires

Forum associatif de Carquefou et places aux paniers !

Nous tenions un stand au Forum associatif de Carquefou samedi dernier pour **soutenir cet évènement qui montre le dynamisme associatif** de la ville et nous en profitons pour proposer les quelques places disponibles aux paniers que nous avons toujours à la rentrée... Pour information, **il reste 1 ou 2 places aux paniers** (avec retrait des paniers le mardi de 13h à 17h15) **si vos connaissances sont intéressées, elles sont toujours prioritaires !**

Le Forum Associatif s'est tenu en extérieur, une première bien agréable. Nous avons apprécié l'air et que, par conséquent, la matinée soit moins bruyante. Nous avons aussi eu le **plaisir de recevoir vos sourires** (masqués mais tellement visibles dans vos yeux) ou coucou d'adhérent·es ou encore d'échanges rapides et sympathiques sur le stand car vous y étiez aussi occupé·es !

Merci à vous pour vos passages et aux équipes de la ville de Carquefou pour avoir rebondi et maintenu ce Forum, en inventant dans l'urgence une nouvelle formule !

Salade de betterave crue au chèvre frais

Pour 2 personnes

- 1 betterave rouge crue
- 1/2 fromage de chèvre frais
- Quelques éclats de noisettes
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- une poignée de roquette (facultatif)

Préparez la vinaigrette dans un plat à service ou un saladier.

Pelez la betterave et râpez-la dans le plat contenant la vinaigrette.

Déposez dessus des lamelles de fromage, la poignée de roquette si vous avez choisi d'en mettre et les éclats de noisette.

Adaptée de : <http://www.lesfoodies.com/kilomtre0/recette/salade-betterave-crue-au-chevre-frais>