



Pancakes aux carottes fanes

Pour 12 pancakes :

- Les fanes d'une botte de carottes
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de cumin
- 160 g de farine (complète) ou de flocon
- 2 c. à c. de levure
- 2 œufs
- 200 ml de lait végétal (ou animal)
- 1 c. à c. de curcuma + 1 c. à c. de garam masala
- Sel et poivre

Nettoyez et hachez les fanes à l'aide d'un hachoir (après avoir retiré la tige centrale qui est très fibreuse).

Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile, ajoutez-y l'ail écrasé et le cumin, puis les fanes. Faites revenir le tout 10 mn à feu moyen pour précuire les fanes.

Découpez les carottes lavées en lanières comme des tagliatelles avec l'économe. Ajoutez-les sur les fanes pendant les 2 dernières minutes de cuisson.

Pendant ce temps, préparez la pâte en mélangeant dans un saladier la farine, 2 c. à c. de sel, la levure, le curcuma, le garam masala, les œufs et le lait. Ajoutez-y les fanes et les carottes.

Faites cuire les pancakes dans la même poêle, dans un peu d'huile, à feu moyen : déposez une grosse cuillère à soupe, étalez et faites cuire 3-4 mn de chaque côté.

Servez chaud, avec une sauce au yaourt par exemple !

Adaptée de <http://www.fleanette.fr/pancakes-aux-carottes-fanes/>

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

Année 2020 - semaine 40

Mardi 29 septembre

Et vive l'été dans les paniers !

Dernière semaine de Freddy et d'Alexa, grâce à la crise sanitaire, Alexa et Freddy ont vu leur contrat prolongé au-delà des 2 ans maximum et sont restés 2 ans 1/2, ce sont les plus anciens jardinier-es, **ce qui fait un départ un peu particulier**. **Alexa** travaillait au maraîchage et faisait aussi le conditionnement des Paniers Bio Solidaires en responsabilité. **Elle cherche maintenant un emploi dans le nettoyage** et **Freddy** travaillait aussi au maraîchage, était livreur sur la tournée du mercredi des Paniers Bio Solidaires, dont il faisait aussi le conditionnement et était responsable du marché 1 vendredi sur 2, vous l'avez donc souvent cotôyé. **Il cherche un emploi dans la logistique**. Pour toutes les deux vous pouvez **faire marcher le bouche-à-oreilles ou nous demander leur CV pour les faire circuler !**

Page suivante : nous continuons de disséminer des **Portaits de** dans ces Brèves et cette semaine, découvrez celui de **Sébastien (adhérent)**...

Vente de crêpes et galettes ce vendredi de 15h à 18h30... Passez vos commandes à la latomateconfite@gmail.com ou acheter sur place !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.5
Carotte	botte	0	1
Haricot mi-sec	kg	0	0.3
Haricot vert	kg	0.4	0
Oignon	kg	0	0.4
Poivron orange	kg	0.3	0.4
Pomme de terre	pièce	0	0.7
Tomate	pièce	0.8	0.9
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.

Tarato d'aubergines et poivrons

Pour 4 personnes

- 500 g d'aubergines
- quelques poivrons
- 2 pots de yaourt à la grecque
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 dl d'eau bouillante
- sel et poivre

Au four, faites griller les poivrons et les aubergines entier après les avoir passés à l'huile puis retirer la peau une fois refroidis ou faites les cuire à la vapeur pour les éplucher ensuite. Pour les poivrons tirez sur la peau, pour les aubergines, coupez-les en deux et récupérez la chair avec une grande cuillère en raclant la peau.

Broyez finement la pulpe et incorporez aux yaourts. Ajoutez l'ail pilé, l'huile d'olive, le jus du citron, le sel et le poivre. Versez dessus 1 dl d'eau bouillante et mélangez bien.

Laissez refroidir et servir glacé avec du pain !

Merci Paule (adhérente) pour cette recette grecque

Aubergines au roquefort

Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 75 g de roquefort
- 50 g de beurre ramolli
- 2 gousses d'ail

Dans un saladier, mélangez le roquefort et le beurre ramolli.

Réduisez l'ail en purée et ajoutez-le au mélange beurre roquefort.

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Striez profondément la chair sans percer la peau.

Tartinez le mélange de roquefort dans les stries des aubergines en

Recettes supplémentaires

Laissez-nous notre sac toutes les semaines !

Même si vous avez oublié le sac à anse de la semaine précédente ! Nous pouvons vous donner une cagette pour transporter vos légumes... Mais surtout laissez-nous le sac pour que nous puissions le remplir la semaine suivante !!!

Portrait d'adhérent-e

Prénom : Sébastien adhérent au grand panier puis au petit panier le vendredi

Depuis quand prenez-vous un panier ? 2008

Combien de personnes sur ce panier ? 2 maintenant

Où habitez-vous ? Thouaré

Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? Je cherchais une Amap !

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? J'aimais bien le concept et vous avez un côté pratique.

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Pour le principe et les produits nous conviennent. Le fait que ce soit des produits locaux. Participer à l'asso. C'est un ensemble qui nous convient !

Comment venez-vous chercher le panier ? En voiture sur le chemin boulot, maison.

Comment vivez-vous le fait d'être adhérent-e ? Bien. Moi j'aime bien participer à quelque chose à dimension humaine. On sort de la grande distribution. On se retrouve bien dans l'état d'esprit qui règne ici.

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? Il n'y a rien qui nous déplaît. Il y a quelques produits qui ne nous plaisent pas et ça fait partie du deal, on l'accepte. Le principe du marché et le collectif d'ailleurs, le poulet, le pain les œufs, l'élargissement, c'est que qui fait aussi que l'on reste !

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? C'est une grande ferme à l'esprit familial, on y retrouve tous le temps des choses.

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? Continuez !

le faisant pénétrer profondément.

Mettez les à cuire au barbecue ou à la poêle ou au four jusqu'à ce que la chair soit tendre !

Merci Paule (adhérente) pour cette recette