



Blettes au citron

Pour 4 personnes

- 1 botte de blettes,
- 1 citron,
- 5 c à s. d'huile d'olive,
- 1 gousse d'ail,
- sel, poivre.

Recette pour
celles et ceux qui
n'aiment pas les blettes !

Lavez les blettes et coupez les côtes en tronçons. Cuisez les côtes 10 mn à la vapeur.

Pressez l'ail, coupez le vert de blettes en lanières et faites fondre dans 2 c. à s. d'huile pendant 5 mn. Ajoutez les côtes égouttées, couvrez et laissez mijoter 10 mn.

Laissez refroidir. Au moment de déguster, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Servez frais.

Cette préparation peut aussi se manger chaude et être agrémentée de pignons grillés et d'huile de sésame...

Adaptée de https://www.marmiton.org/recettes/recette_blettes-marinees-au-citron-et-a-l-huile-d-olive_22048.aspx

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

Année 2020 - semaine 45
Mardi 3 novembre

les
du Jardin

Le jardin cherche un·e architecte!

Nous cherchons un·e architecte qui pourrait déposer rapidement un permis de construire pour un bâtiment comme celui où vous venez chercher vos paniers ! L'un·e d'entre vous ou une de vos connaissances ? Plus d'informations en appelant au jardin **02 40 68 91 67**. **Merci**

Nous souhaitons la bienvenue à Christiane, Djemila et Jean-Marie qui commencent leur contrat sur le jardin cette semaine et rejoignent ainsi l'équipe de jardinier·es et aussi celle de livraison pour Jean-Marie...

Dernière semaine pour Manuela qui finit son contrat et part pour d'autres aventures collectives et humaines. Nous lui souhaitons une bonne continuation !

Avec le confinement les **formations collectives de français des jardinier·es sont arrêtées**, nous adaptons aussi notre activité et les horaires de travail ! Néanmoins, pas de changement visible pour vous : **les distributions de paniers et le marché fonctionneront pour l'instant comme d'habitude !**

N'oubliez pas de déguster les fanes des betteraves, ce sont les meilleures : sautés, en smoothie, pesto, tarte etc...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	1	1
Blette	botte	1	1
Musquée de Provence	kg	0.7	1.3
Pomme de terre	kg	0	1.1
Salade	pièce	1	1
Tomate verte	kg	1	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.

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

Tomates vertes ~ J'en fais quoi ?

Vous pouvez en faire diverses délicieuses préparations : confiture, beignets, chutney, marinade épicée (ketchup etc), soupe (avec de l'oignon et du céleri-branche), tarte, crumble, tatin, gâteaux et muffins... Ne les mangerz pas crues!

Ou les faire mûrir pour les manger mûres :

Maturation rapide (quelques jours) des tomates, placez-les dans une caquette tapissée de journal, l'insertion du pédoncule orientée vers le bas et placez une pomme parmi elle. L'éthylène dégagé par la pomme accélérera le mûrissement (c'est d'ailleurs vrai pour n'importe quel fruit).

Pour une maturation plus lente (quelques semaines), emballez les tomates individuellement dans du journal. Pensez à regarder régulièrement où elles en sont.

Pour une maturation encore plus lente, Laissez les tomates à l'air libre dans la maison, toujours insertion du pédoncule vers le bas.

Tarte tatin aux tomates vertes

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

• 1 pâte feuilletée • 8 tomates vertes coupées en 2 • 9 c. à s. d'huile d'olive • 30 g de beurre à température ambiante • 2 c. à c. de sucre en poudre • sel, poivre du moulin • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 8 c. à c. de crème fraîche • ½ jus de citron vert

Dans le fond du moule à tarte tatin, versez 1 cuillerée d'huile d'olive. Disposez les demi-tomates sur leur section, côté bombé sur le dessus. Salez et poivrez. Posez ce moule sur un feu vif pour que dorer et saisir les tomates .

Mélangez le sucre avec le beurre, saupoudrez-en les tomates et laissez frire encore 1 ou 2 mn. Quand ça caramélise, retirez le moule du feu et laissez tiédir.

Disposez la pâte brisée sur les tomates puis rentrez le bord de la pâte vers le fond du

moule. Appuyez légèrement du plat de la main pour que la pâte s'applique bien sur les tomates.

Enfournez la tarte pendant 25 mn à 180°C jusqu'à ce que la pâte devienne dorée et croustillante. Laissez tiédir 2/3 mn puis retournez le moule sur le plat de service.

Pour parfaire la présentation, badigeonnez le dessus de la tarte avec du beurre fondu et du sucre et passez-la 2 min sous le gril du four pour que la surface caramélise.

Chères Adhérentes, adhérents,

Voilà plusieurs mois que nous n'avons pas eu l'occasion de nous retrouver ensemble autour de nos vendredis apéros ou autres manifestations du jardin qui nous permettaient de nous retrouver régulièrement dans l'année...

Nous nous apercevons encore parfois sous nos masques et prenons le temps d'échanger heureusement!

J'espère bientôt pouvoir vous retrouver autour d'un verre de tisanes et de recettes plus surprenantes les unes que les autres !

Peut être avec les légumes de printemps...On croise les doigts !

En attendant , prenez soin de vous !!

Chers salariés permanents et jardiniers,

Encore merci à l'équipe (salariés permanents et jardiniers) pour nous avoir permis de continuer à avoir notre panier chaque semaine !

Bonne chance aux jardiniers qui s'en vont pour d'autres aventures et bienvenue aux autres ! au plaisir de se croiser !

Bon courage pour la période hivernale ! A Très bientôt ! "

Mélanie

(adhérente et représentante des adhérent·es au Conseil d'Administration)

Mélangez huile d'olive et vinaigre balsamique et assaisonnez. Mélangez par ailleurs la crème fraîche et le jus de citron vert et assaisonnez. Dans le fond de chaque assiette, étalez un peu de crème préparée et zébrez avec la vinaigrette.

Posez une part de tarte sur chaque assiette et décidez de copeaux de parmesan, de feuilles de basilic, de fines rondelles d'oignon rouge. Salez et donnez un tour de moulin à poivre.

Adaptée de <https://www.femmeactuelle.fr/>