

## Gâteau simple, noix de coco et confiture de tomates vertes de Sylvain

**Ingrédients (pour un moule à manqué de 20 cm de diamètre) :**

- 1 pot de yaourt (125 g)
- 150 g de farine
- 300 à 500 g des tomates vertes fraîches
- du jus de citron
- 150 g de noix de coco râpée
- 100 g de sucre en poudre
- 50 ml d'huile à goût neutre
- 100 ml de crème liquide
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Faites mariner les tomates vertes en dés dans du jus de citron et 100 g de sucre 15 mn.

Dans un grand saladier battez les œufs entiers avec le sucre et une petite pincée de sel. Versez la farine et la levure, mélangez.

Ajoutez ensuite le yaourt, la crème et l'huile. Mélangez à nouveau pour obtention d'un appareil lisse. Incorporez les tomates vertes ainsi que la noix de coco. Mélangez le tout.

Versez dans un moule à manqué en silicone. Enfournez et laissez cuire 30 à 40 mn de cuisson : vérifiez la cuisson en plantant une pique au centre du gâteau : elle doit ressortir sèche.

Démoulez une fois que le gâteau est refroidi.

**Merci Sylvain** (jardinier livreur) pour cette recette cadeau de départ avec le gâteau que nous avons beaucoup aimé...

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

Pas de pain  
la semaine  
prochaine !  
Les factures en  
tenaient compte...

Les légumes  
du Jardin

Année 2021 - semaine 43  
mardi 26 octobre

## Rencontre de Mélanie et Corinne

**Rencontre de Mélanie et Corinne**, elles seront là pour vous accueillir, le **vendredi 12 novembre de 17h à 18h30 !** *Article page suivante...*

**Merci pour les gilets jaunes donnés !** Ils ont déjà tous été attribués... **Quelques-uns supplémentaires** ne seraient pas de refus !



**Attention à bien penser à vos paniers** pendant ces 15 jours de vacances... Nous vous rappelons que nous faisons des paniers jusqu'à Noël, il y aura donc aussi un panier à **ne pas oublier le vendredi 12 novembre** (pas de pont pour les légumes 😊).

**Les jardinier·es vous racontent**, *page suivante*, la séance **diététique** de ce lundi...

**Des tomates vertes dans les paniers...** A laissez murir ou à cuisiner, *voir page suivante...*

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.55
Carotte	botte	1	1
Fenouil	pièce	0	1
Épinard	kg	0	0.5
Mâche	kg	0.25	0
Navet botte	kg	0.3	0.5
Persil	botte	0	1
Pomme de terre	kg	0.8	1.1
Tomate verte	kg	0	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

## Tomates vertes ~ J'en fais quoi ?

Vous pouvez les préparer en beignets ou chutneys, marinades épicées (ketchup et autres), soupes, tartes salées ou sucrées, crumbles, tarts (sucrées ou salées avec du parmesan), confitures, gâteaux moelleux et muffins...

Vous pouvez aussi les faire mûrir à plat sur du journal pédoncule vers le bas avec des pommes ou enroulées dans du papier journal pour une maturation plus lente...

## Atelier nutrition

Christiane, Erwann, Maxime, Pascal, Peace et Sandra vous racontent le deuxième atelier nutrition :

"On a préparé des patates avec du lait de coco et de la salade avec de la carotte et de la vinaigrette..."

Très bien, on a super bien mangé. C'était intéressant la première partie, on a parlé des groupes d'aliments !

C'était pas les bons ingrédients, elle a fait revenir les légumes à l'huile d'olive et mis du curry que je n'aime pas. On a pas les mêmes repères, elle met les tomates dans les fruits...

On a commencé avec un petit jeu sur les groupes d'aliments. Il y a eu beaucoup de discussion sympa. Ensuite, on a cuisiné le chou kale avec du lait de coco et on a aussi mangé du chou kale en salade et c'était super bon !

J'ai été agréablement surpris par la recette de chou kale, patate, oignon, ail, curry, gingembre, curcuma et lait de coco que l'on a fait mijoter 30 mn et que l'on a mangé ensemble. C'était sympathique et bon. Et l'autre recette, chou kale cru avec des carottes râpées et une vinaigrette était très bonne. On a classé les aliments nutritionnellement et c'était intéressant. J'ai appris, par exemple que la tomate est considérée la comme un légume et pas un fruit car on la mange plutôt salée.

C'était bien, on a cuisiné. On a appris des choses sur les différentes sortes d'aliments comme les acides gras par exemple et ce qu'on a cuisiné était très bon. A refaire ! Je trouve ça très bien, j'aime bien le concept, j'adhère !"

## Chères et Chers adhérents,

"Que faites-vous le vendredi 12 novembre en soirée (en plus de devoir venir chercher votre panier...!!!) ?

Après plusieurs mois à nous croiser de façon toujours conviviale mais furtive, nous nous autorisons au retour "des rencontres du vendredi" ! ! !

Les idées de rencontres ne manquent pas... mais peut-être initier, simplement, pour ce 12 novembre un premier temps ensemble de "retrouvailles"...!

**Corinne et moi-même seront sur place à partir de 17 heures.**

Novembre, ses courses, ses soupes... alors quelques victuailles vous y attendront également !

Bien sûr, nous garderons les règles établies sur le jardin depuis la crise sanitaire et serons soucieuses de les respecter.

Nous espérons vous y voir !

Bonne semaine à vous !"

## Tarte fine aux épinards & betteraves, fromage de chèvre & noix

**Pour 4-6 personnes**

• 1 pâte feuilletée • 2 c. à s. de boursin ail et fines herbes • 1 poignée d'épinards lavés et essorés et ou les fanes de betteraves, de navets, de radis • 1 betterave, coupée en fines lamelles • 90 g de buche de chèvre • 10 noix • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 s. à s. miel pur

Préchauffez le four à 220°C • Étalez la pâte feuilletée sur une plaque rectangulaire et cuire à blanc pendant 25 mn. Mettez-y vos

lamelles de betteraves à cuire en même temps. • Quand la pâte est prête, étalez le fromage boursin sur toute la surface. • Disposez ensuite les feuilles d'épinards et ou les fanes un peu partout sur la tarte. • Ajoutez les lamelles de betterave et des rondelles de chèvre en dernier, puis les noix et un filet d'huile. • Retournez 5 mn à 200°C. Quand le fromage a fondu, servez avec un filet de miel.

Adaptée de <https://cookpad.com/>