

Houmous de betterave au yaourt grec

Pour 4 personnes :

- 3 betteraves crues
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de tahin ou de purée d'amande
- 2 c. à s. de yaourt grec
- quelques brins de ciboulette
- 1/2 citron
- 1 c. à c. de graines de sésame noir et blanc (facultatif)

Préchauffez le four à 200°/th.6-7. Pelez les betteraves, coupez-les en gros morceaux, puis disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées avec le plat d'un couteau. Salez et poivrez au moulin, puis arrosez de 2 c. à s. d'huile d'olive. Enfourez 30 à 45 mn, jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.

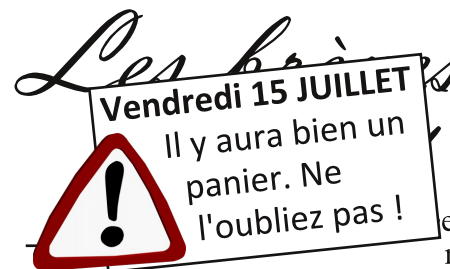
Versez les betteraves et l'ail dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le tahin, le yaourt grec, de la ciboulette lavée et effeuillée (réservez quelques feuilles) et le jus du citron, puis mixez pour obtenir une texture homogène.

Versez dans un bol, saupoudrez de graines de sésame, puis versez le reste d'huile d'olive. Décorez avec le reste de ciboulette.

Vous pouvez aussi faire cette recette avec de la betterave crue. Ce sera différent, mais aussi très bon. Pour avoir une texture lisse, râpez la betterave avant de la mixer avec les différents ingrédients !

Adaptée de <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Houmous-de-betterave-au-yaourt-grec-4028152>

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



Jardin

2022 - semaine 28
mardi 12 juillet

Été, chaleur et vacances !

Appel à bénévoles sur cette période. Vous êtes disponibles, **venez mercredi à 7h20 ou 10h20** pour intégrer une équipe. Au programme : récoltes et autres...



Et oui, c'est une **petite semaine** avec un jour férié et **déjà les vacances** pour les **jardinier·es** et aussi l'équipe encadrante, **c'est Alex** (encadrant technique) qui ouvre le bal avec **15 jours de congés** !

Il fait chaud et les jardinier·es vont travailler sur des horaires d'été : **7h30 à 13h tous les jours...** Cela ne change rien pour vous puisque nous ne modifions pas les horaires de retrait de panier, sauf pour le bénévole !

Le marché est maintenant ouvert à tou·te·s, parlez-en autour de vous. (Règlement par chèque et carte bleue maintenant)... *Voir page suivante !*

Pages suivantes : les **jardinier·es** vous racontent la **sortie d'été** et article sur le **retrait des paniers...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 			
Aubergine	kg	0.4	0.4
Betterave nvle	kg	0	0.25
Ciboulette	botte	1	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	1	1
Haricot vert	kg	0	0.5
Tomate	kg	0.9	1.25
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

1 salade en cadeau dans chaque panier !

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

Sortie d'été !

Chaque année, au début de l'été, nous organisons une sortie détente pour les jardinier·es. L'idée est de partager un moment convivial et de détente sur cette période de rush de travail et de leur faire découvrir un lieu accessible pour éventuellement revenir de leur côté.

Baballah, Delphine, Djemila, Teddy et Thierry vous racontent cette journée :

"Ça s'est bien passé, c'était bien ! C'était reposant d'aller découvrir un joli coin tranquille. Un seul bémol pour moi, l'eau était trop froide pour aller me tremper. J'attendrai la mer cet été, si l'eau est au-dessus de 20°C. A Pornic, souvent ça va !

C'était très bien ! Je me suis baigné. On a mangé des légumes, de la sauce et du poulet avec des légumes !

L'ambiance, n'était pas la même que l'année dernière. Autrement, c'était bien, c'était bien agréable. J'ai passé mon après-midi dans l'eau avec mes deux acolytes et après, Julien, Baballah et Gheorgitta nous ont rejoint. C'était au lac D'Oudon !

C'était super bien ! J'ai fait la cuisine, c'est ma passion. J'ai fait goûter un plat de mon pays, j'étais ravie : un poulet à la créole... Avec des légumes du jardin : des tomates, carottes, ail, poivrons, pommes de terre, oignons blancs, coriandre... et le mieux, c'est l'amour que j'ai mis dedans ! J'étais pas en forme pour l'après-midi, mais j'ai bien profité quand même !

J'étais pas en forme, ça avait l'air chouette. C'était cool, c'était bien organisé. ça manquait un peu d'ambiance !

C'était sympa. On s'est bien amusé. Il y avait un bel échange de volley-ball dans l'eau avec Alex, Baballah et Julien. C'était sympa !"

Gaufres salées courgette, ail, ciboulette et mozzarella

Recette
supplémentaire

Pour 8 gaufres :

- 200 g de courgettes râpé • 1 boule de mozzarella coupée en morceau • 1 gousse d'ail écrasée • 5 tiges de ciboulette émincées
- 100 g de farine • 1 c. à café de levure • 1 gros œuf • 75 ml de lait
- 75 ml d'eau • 30 ml d'huile d'olive • sel, poivre

Été et panier !

Nous appelons à votre vigilance sur cette période à ne pas oublier votre panier et à bien venir sur les créneaux horaires prévus !

Nous fonctionnons en petite équipe de jardinier·es et de permanent·es, tous les petits couacs nous demandent plus d'énergie et augmentent notre charge de travail (panier qui reste sans que l'on soit prévenu, panier oublié, arrivée tardive...).

Aussi, n'hésitez pas à nous demander les dates de congés que vous nous avez posés si vous ne les avez pas notées pour vérifier pour éviter les erreurs...

Marché ouvert à tou·te·s !

C'est l'été, le terrain donne plein de bons légumes !

Et c'est les vacances... avec moins de paniers à faire puisque vous en prenez aussi et nous laissez de période sans paniers !

Aussi, sur cette période, nous ouvrons le marché qui vous est habituellement exclusivement réservé à tou·te·s (il n'est donc pas nécessaire d'être adhérent·es pour y avoir accès cet été)... Rappel des horaires : le vendredi de 14h30 à 18h30 !

Merci de faire marcher le bouche-à-oreilles et d'en parler autour de vous !

Le règlement se fera de préférence en carte bleue (la solution la plus simple pour nous) ou en chèque. Nous n'avons toujours pas de caisse, ce qui ne permet pas le règlement en liquide !

Salade en cadeau

Avec la chaleur, nos salades sont en train de monter... Nous vous en mettons une dans chaque panier en cadeau !

Elles sont un peu amères, mais très bonnes...

Dans un saladier, mélanger farine, levure, œuf, lait, eau, l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les autres ingrédients.

Faites cuire les gaufres dans votre appareil chaud en comptant 5 mn par passage dans l'appareil. *Adaptée de : www.atablelescopains.fr*