



Rouleau de blette à l'aubergine

Pour 2 personnes :

- 250 g de blettes
- 250 g d'aubergines
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. de concentré de tomates ou des tomates fraîches
- 2 c. à s. d'huile
- 4 brins de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre noir

Pelez les aubergines. Découpez-les en petits cubes. Découpez les côtes de blettes en tronçons (conservez les feuilles pour la fin de la recette), puis faites-les à revenir 15 mn à l'huile dans une poêle.

Pendant ce temps, émincez l'ail et l'oignon. Faites-les dorer dans une casserole où vous incorporerez le concentré de tomates (ou les tomates fraîches), le thym, le laurier, le persil et un bon verre d'eau. Salez et poivrez et faites mijoter à feu doux quelques minutes. Puis, ôtez la branche de thym et de laurier et passez le coulis au mixeur pour le rendre plus velouté.

Plongez les feuilles de blettes 5 mn dans une casserole d'eau bouillante salée pour les blanchir. Égouttez-les.

Dans chaque feuille de blette, disposez un peu de fondue d'aubergines et de blettes. Roulez-les puis fermez-les le plus hermétiquement possible.

Enfournez-les à 200°C pendant 15 mn. Au moment de la dégustation, nappez-les de coulis de tomates.

Adaptée de <https://recette.com/blette-aubergine.htm>

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 blettes sont tachées
mais comestibles et
surtout bonnes !
Elles ne respirent pas assez à cause
du voile protecteur contre les
sangliers qui sont bien présents : (...)

Jardin

2022 - semaine 39
mardi 27 septembre

Vendredi : Moult rendez-vous sur le jardin !

Et vous avez la **possibilité de tout faire**, les horaires le permettent !

Mélanie et Corinne font leur rentrée et **vous proposent une Rencontre de 16h à 18h30** sur le thème : donnez nous vos idées et solutions face à la déprime climatique. *Article page suivante...*

Il est encore temps pour **vous inscrire** (jdcnantais@orange.fr) pour la **visite découverte** ou redécouverte (pour celles et ceux qui en ont déjà fait) **du jardin**. Elle se déroulera de **17h à 18h** !

Yann de Skornet sera là **à partir de 17h** avec ces **sorbets paysans** en bac et à la boule (réservez vos bacs : skornet.sorbets-paysans@mailo.com).

Et Laurence revient avec ses **crêpes et galettes de 14h30 à 18h30** (réservez les vôtres : latomateconfite@gmail.com).

Côté jardinier·e·s : nous souhaitons la **bienvenue à Lana** qui a rejoint l'équipe lundi, 1^{er} jour de son contrat. Et **toute l'équipe vous raconte la marche nordique** faite hier (avec une animatrice de la MSA) *p. suivante...*

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|--------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Aubergine | kg | 0.25 | 0.25 |
| Basilic | botte | 0 | 1 |
| Blette | kg | 0.4 | 0.6 |
| Chou ou pdt | kg | 0 | 0.4 |
| Haricot vert | kg | 0.3 | 0.45 |
| Poivron | kg | 0.4 | 0.5 |
| Tomate | kg | 0.7 | 0.9 |
| Prix panier | | 9,40 euros | 13,60 euros |

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

Sortie sous la pluie avec la MSA !

Dans le cadre d'une série d'ateliers sur la santé mis en place avec le service prévention de la MSA, toute l'équipe (jardinier·es et permanent·es présent·es) a fait une marche nordique ce lundi. Les thèmes des ateliers suivants seront : l'alimentation, le sommeil, le droit, les soins etc. En attendant, Anne-Christelle, Antoine, Berhane, Georghita, Jérôme, Hamid, Mahmoud, Patice, Peter, Samuel, Teddy et Thierry vous racontent cette marche :

"On a pris la pluie ! Oui, sur tout le corps, jusqu'à la petite culotte. On était bien trempé, les chaussettes et tout..."

Nous avons fait de la marche nordique avec des bâtons.

On est rentré dans un champ, on a pris à gauche, au lieu d'à droite... On s'est perdu !

Le bâton, tu le plantes en arrière et ça te fait une pulsion, une poussée, une impulsion...

La dame, Marie, elle était très gentille, elle donnait le moral aux troupes.

On a vu 1 chevreuil, 3 oies, 1 cheval albinos et 1 âne du Poitou... Il y avait une petite ferme...

C'était plutôt agréable, à part la pluie.

On a rigolé pour ceux qui ne rigolaient pas !

On a beaucoup marché, on a fait du sport...

C'était bien, le temps n'était pas au rendez-vous. Au moins, on a fait une bonne balade, on a bien décompressé.

Une belle balade sous la pluie ! Le site était super : il y a un joli étang. On est passé dans les champs.

C'était intéressant. J'ai découvert ce qu'était la marche nordique. C'est compliqué au début avec la pluie. Après, on a bien profité. Tout le monde était partant. Ça fait du sport. Les bâtons, il faut les mettre tout le temps en arrière à angle droit avec les bras, comme au ski. Ça développe la marche accélérée.

On a d'abord fait un échauffement, les bras, les jambes et on est parti.

On a eu beaucoup froid, j'étais derrière, c'était difficile...

Venez à la rencontre de Mélanie et Corinne

"C'est ce vendredi 30 septembre de 16h à 18h30.

Avec comme thème cette fois : "**donnez nous vos idées et solutions face à la "déprime climatique"**".

Nous serions ravies de les mettre en commun pour, chacun, mieux vivre cette période... Merci à vous. Nos mails seront contents d'accueillir vos idées en attendant de vous retrouver pour cette nouvelle rencontre..."

Melanie et Corinne

Mail: coridepont@gmail.com **et** maniebag@yahoo.fr

Bruschetta de caviar d'aubergines et haricots vert

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

• 150 g de chèvre ou autre fromage • 1 grosse aubergine • 1 gousse d'ail • 100 g de haricots verts • 10 cl d'huile d'olive • 1 baguette de pain • Sel, poivre du moulin • Basilic

Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur, quadrillez les chairs au couteau puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Enfourez-les 35 à 40 min. • Écossez les haricots, faites-les cuire 8 à 10 mn à la vapeur. Et rafraîchissez-les dans l'eau très froide. Coupez le pain en fines tranches et faites-les toaster. • Sortez les aubergines, laissez-les refroidir puis récupérez les chairs et mixez avec l'ail hachée, le reste de l'huile d'olive, sel et poivre. • Répartissez le caviar d'aubergine sur les tranches de pain, déposez quelques haricots dessus puis couvrez avec une rondelle de fromage et du basilic. Dégustez.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/>

Il y a eu la pluie, c'était difficile avec les voitures sur la route. Mais c'était bien de marcher !

C'était vachement bien, c'était sportif. malgré la pluie c'était cool. C'était un lieu que je connaissais et les travaux étaient finis dans le château et le parc et c'est intéressant de la voir ainsi !"