



Quiche sans pâte aux aillet & chorizo

Pour 4 personnes

- 120 g de farine
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 90 g de comté râpé
- 3 tiges d'aillet
- 60 g de chorizo fort

Préchauffer le four à 180°C.

Lavez puis émincez finement L'aillet. Réservez.

Détaillez le chorizo en dés.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la farine. Délayez tout en fouettant avec la crème liquide et le lait. Incorporez l'aillet émincé, le comté râpé et le chorizo.

Versez la préparation dans un moule beurré.

Enfourner pour 40 mn de cuisson à 180°C.

Issue de <https://www.cuisinelolo.fr/2019/04/29/quiche-sans-pate-aux-aillets-chorizo/>

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 : contact@jardinecocagnenantais.fr

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

Année 2023 - semaine 14
mardi 4 avril

Ni panier, ni marché la semaine prochaine

Nous vous rappelons que nous ne faisons **pas de panier** la semaine prochaine :
mardi 11 et vendredi 14 avril.

Vous êtes invité·e·s à la prochaine **Rencontre de Corinne et Mélanie le vendredi 5 mai de 17h00 à 18h30** pour préparer la **porte ouverte festive du Jardin**, qui se tiendra le **samedi 10 juin de 15h00 à 21h00.**

Quel plaisir de voir arriver les légumes nouveaux avec cette semaine de l'**aillet** ou ail nouveau dans nos paniers. Cru ou cuit, il parfamera vos plats et vos salades.

Après 2 années passées au Jardin **Sandra finit son contrat cette semaine.** Les adhérent·e·s du mardi ont eu le plaisir de la cotoyer notamment lors de la distribution des paniers. Nous lui souhaitons de vite aboutir dans sa recherche de travail dans les métiers liés au végétal.

Cette semaine, **nous accueillons Lucien** pour une semaine de découverte.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	1	1
Blette	kg	0	0,6
Haricot blanc sec	kg	0,3	0,4
Mâche	kg	0,16	0,25
Persil	botte	0	1
Poireau	kg	0	0,5
Pomme de terre Désirée	kg	0,5	0,5
Radis noir	kg	0,3	0,4
Radis rose	botte	1	0
Prix du panier	kg	9,90 Euros	14,30 Euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

L'aillet ou l'ail nouveau - Qu'en fais-je ?

Il se grignote cru : simplement à la croque-au-sel ou sur une tartine de beurre ou avec un filet d'huile d'olive et sel. Vous pouvez l'ajouter dans vos crudités, salades vertes, vinaigrettes, dans du fromage blanc ou le saupoudrer sur vos plats.

Cuit : Il accompagnera une excellente omelette. N'hésitez pas à en mettre dans des bricks ou sur une pizza. Utilisez-le comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats, gigot d'agneau, gratins, pâtes, pommes de terre sautées, champignons, poissons ou gambas. **Attention cependant à ne pas le faire noircir, car il devient alors amer.**

Purée de haricots blancs à la noisette

Pour 4 personnes :

- 400 g de haricots blancs (125 g crus)
- 2 c. à s. d'huile de noisette ou une grosse c. à s. de purée de noisettes
- 2 c. à s. de noisettes concassées grossièrement au pilon
- 2 brins d'aillet ou des tiges d'oignons nouveau
- sel, poivre

Recette
supplémentaire

Égouttez les haricots et conservez le jus de cuisson. Mixez-les, ajoutez un peu de jus de cuisson pour obtenir la consistance voulue. Remettez sur le feu pour réchauffer la purée. Quand elle est bien chaude, versez l'huile de noisettes (ou la purée de noisettes), mélangez, ajoutez les noisettes concassées, rectifiez l'assaisonnement et servez la purée, saupoudrée de brins d'aillet ciselés.

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

Atelier Bucco-dentaire

11 salarié·e·s ont bénéficié d'un atelier bucco-dentaire animé par la MSA, pendant leurs heures de travail au Jardin lundi 20 mars.

Marie - dentiste conseil à la MSA - a expliqué le fonctionnement de la bouche et de ses multiples rôles (manger, boire, respirer...), de ses maladies les plus fréquentes, des conséquences des pathologies de la bouche sur toute la santé, des solutions, des soins et de l'accès au soin avec les remboursements.

Elle a aussi présenté le dispositif des soins pour tous qui permet de compléter la prise en charge des actes non remboursés pour les bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidarité (CSS). Cette Complémentaire Santé Solidarité a remplacé la Couverture maladie universelle complémentaire

Samedi 29 avril de 14h30 à 16h30

Le Jardin de Cocagne participe aux **48h de l'Agriculture Urbaine**

Toute l'après-midi : Accueil avec les tisanes du Jardin, exposition photo de la Graine aux Paniers, exposition et démonstrations des outils de maraîchage, parcours enfant.

de 14h30 à 15h30 : Visite de la pépinière et du jardin

de 15h30 à 16h30 : Découverte de la gestion des ravageurs et des maladies

Lien vers le programme et le descriptif de la manifestation sur le Facebook du Jardin.



(CMU-C) et l'Aide pour une complémentaire santé (ACS).

Delphine, Lunica et Sandra vous rapportent ce qu'elles en ont retenu ou ce qui a été important pour elles :

"Ce qui m'a intéressée, c'est le fait de savoir que je pourrai avoir des aides pour les soins de parodontologie dont j'ai besoin et qui ne sont pas pris en charge par la CSS. C'est toujours intéressant aussi d'avoir un rappel sur la prévention bucco-dentaire. J'apprécie tous ces ateliers proposés au Jardin. J'apprends plein de choses."

"J'ai appris à me brosser les dents ! Je ne rigole pas, j'ai appris à le faire correctement avec les bons gestes. J'ai aussi appris les différentes maladies et comment les soigner. J'ai eu connaissance de certaines aides possibles et les différences entre les 3 paliers des mutuelles celles avec honoraires libres alors que la CMU est à honoraire fixe, sans dépassement et sans avance de frais."

"J'ai appris qu'il est important de vite soigner une carie et de ne pas laisser passer le temps. Il ne faut pas se brosser les dents, dents serrées, mais bouche ouverte et qu'il faut brosser chaque dent 5 fois. Si on le fait matin et soir consciencieusement, 2 brossages suffisent. Il faut aussi réduire le tabac et les produits sucrés et ne pas donner de boissons sucrées aux enfants. Elle nous a aussi expliqué les procédures de remboursements (faire un devis et l'envoyer à la CMU avant)."