



## Tarte rustique betterave, pesto de fanes de betterave

### Ingrédient

• 250 g de farine • 1 belle pincée de curcuma en poudre • 1 c. à soupe de sucre • 1 pincée de sel • 125 g de beurre mou • 1 jaune d'œuf • 5 cl d'eau • 3 betteraves avec leurs feuilles • 15 g d'amandes en poudre • 15 g de parmesan râpé • Huile d'olive • 100 g de ricotta • Moutarde • Miel

Préparez la pâte en mélangeant la farine, le curcuma, le sel, le sucre. Ajoutez le beurre en dés et pétrissez pour obtenir une sorte de crumble. Ajoutez le jaune d'œuf, l'eau et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez au rouleau.

Épluchez les betteraves (vous pouvez garder la peau pour faire une eau infusée et les tiges pour faire un sirop) et conservez les feuilles. Coupez les betteraves en rondelles assez fines.

Préparez le pesto de feuilles de betterave en mixant les feuilles, la poudre d'amande, le parmesan et l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez la ricotta avec un peu de moutarde. Étalez ce mélange sur le fond de tarte en laissant une bordure d'1 cm sur les côtés.

Étalez le pesto par-dessus puis répartissez les rondelles de betterave. Arrosez d'huile d'olive et de miel.

Enfourner 30 mn.

Adaptée de <https://cuisineantigaspi.com/2020/07/09/tarte-rustique-betterave-pesto-de-fanes-de-betterave/>

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](mailto:contact@jardinecocagnenantais.fr)

Année 2023 - semaine 23  
mardi 6 juin

## Portes ouvertes : c'est samedi !

C'est l'effervescence au Jardin pour **préparer les Portes Ouvertes de ce samedi 10 juin**. Nous vous attendons nombreux de 15h00 à 21h00 avec un programme qui s'étoffe encore puisque nous vous proposerons une sélection de **livres de jardinages et de cuisine de la Librairie Coiffard**. N'hésitez pas à consulter et à partager avec des amis le **programme sur le site du Jardin** : <https://jardinecocagnenantais.fr/> et à vous inscrire à l'atelier cuisine, ou sur les stands (pour nous donner un coup de main), **il reste quelques places**.

Si vous nous suivez sur Facebook, vous avez pu découvrir que **nous accueillons la visite de classes de l'école de Carquefou**. Vendredi dernier, c'est une classe de grande section qui a pu découvrir, entre autres, la culture maraîchère. Les enfants ont tout spécialement appréciés le goût des carottes sorties du sol spécialement pour eux.

Nous souhaitons une **bonne continuation à Daniel qui a fini son stage** commencé fin février. Il était en alternance entre le Jardin et la Chambre d'Agriculture, où il prépare un BPREA.

Cette semaine, **nous accueillons Jenny** en stage dans l'équipe des jardinier·e·s.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	botte	1	1
Fève	kg	0	0,8
Oignon nouveau	botte	0	1
Petit pois	kg	0	0,3
Pois mange-tout	kg	0,3	0
Pomme de terre nouvelle	kg	0,6	0,8
Salade	pièce	1	1
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

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

# Légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

Une répétition de cette article pour les nouveaux adhérents.

**Betterave :** Mangez-les **crues** râpées, en bâtonnet (en trempette dans une petite sauce) ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez, en mettant des rondelles crues sur un fond de tartelette que vous surmonterez de roquefort ou autres fromages... **Les fanes** sont excellentes, les plus gouteuses. **Crues** vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, tout simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samoussas etc...

**Fève :** La fève se mange **crue** ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure. Elle se mange comme les petits pois, pensez salades, macédoines etc... **Pour manger la cosse** tant qu'elle n'est pas noire et fraîche, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Vous pouvez ensuite la faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

**Oignon nouveau :** **Tout peut se manger**, le vert comme le bulbe blanc, **cru** pour parfumer vos salades, **cuit**, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

**Petit pois :** **Tout peut se manger**, **la graine crue** (c'est presque un bonbon) ou **cuite** à la vapeur et mangée tiède ou froide en salade ou chaude au beurre ou à l'huile d'olive tout simplement ou en plat. **Les cosses** font une excellente soupe (pressez-les au chinois, le plus facile ou mixez et filtrez pour enlever les fibres)...

**Pois Mange tout :** comme son nom l'indique, tout se mange ! **Cru** en croquant dedans ou dans une salade ou **cuit** légèrement sautés ou à la vapeur douce. Équeutez-les comme les haricots verts pour enlever les fils latéraux...

**Pomme de terre nouvelle :** L'épluchage est facultatif si vous les brossez... Ne se conserve pas longtemps. A manger **cuite** rapidement à la vapeur douce en salade ou à l'huile, au beurre, sautées, au four ou en omelette.

## Taboulé de céréales aux légumes verts

Pour 6 personnes

- 150 g quinoa (rouge et blanc par exemple) • 200 g petit pois écosé
- 200 g fève pelée • 200 g de pois mange-tout • 1 mangue (facultatif)
- 2 oignon nouveau • 100 g fêta • 3 tiges menthe fraîche • 4 c. à s. d'huile d'olive • 2 citrons (leur jus) • Sel et poivre

## Grosse chaleur et sécheresse

Les grosses chaleurs actuelles mettent les organismes humains et végétaux sous pression.

Nantes, tout comme Lille et Paris, a battu le record de nombre de jours sans une goutte de pluie (21 jours). Si l'on rajoute, ce que nous vivons actuellement, beaucoup de vent et des températures élevées, on obtient le cocktail pour une sécheresse éclair.

*"Sur le Jardin, nous constatons un assèchement fulgurant et impressionnant des sols. Ce qui nous impose une forte mobilisation autour de nos plantations et particulièrement les semis et les jeunes plants, pour qui un manque d'eau serait préjudiciable. Nous avons mis en place un système d'irrigation sur toutes les planches et nous surveillons les plantations tous les jours pour adapter l'arrosage, tout en étant très vigilant à ce qu'il n'y ait pas de déperdition d'eau (nous traquons les éventuelles fuites, par exemple). Parallèlement, nous avons installé un voile d'ombrage sur la serre à tomate. Nous attendons que les plants d'aubergines, de poivrons et de concombres aient bien démarré pour les protéger de la même façon. Nous sommes sur le pont, car nous n'avons pas le droit à l'erreur."* exprime Alex.

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée environ 20 mn. Égouttez et laissez refroidir.

Faites cuire les petits pois 5 mn à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Ajoutez les fèves et les pois gourmands 2 mn avant la fin de cuisson. Rafraîchissez aussitôt les légumes sous l'eau froide pour arrêter la cuisson, puis égouttez-les. Détaillez les pois gourmands en petits tronçons.

Épluchez la mangue et coupez la chair en petits dés. Effeuillez et ciselez la menthe. Émincez les oignons en intégrant un peu du vert de la tige. Coupez la fêta en petits cubes.

Dans un bol, mélangez à la fourchette le jus de citron et l'huile d'olive, salez et poivrez.

Mettez les légumes dans un saladier avec le quinoa, la mangue, les oignons, la feta et la menthe, ajoutez la sauce et mélangez délicatement. Réservez 1 h au frais.

Adaptée de <https://www.regal.fr/recettes/entrees/taboule-de-cereales-aux-legumes-verts-6311>

Recette  
supplémentaire