



Tian de blettes

Pour 6 personnes

• 1 botte de blettes • 50 g de riz • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 100 g de jambon cuit (facultatif) • 100 g de parmesan • 3 œufs • 1 verre de lait (ou de crème liquide) • ½ botte de persil • sel, poivre • huile d'olive • de la chapelure

Faites cuire le riz pendant 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

Faites doucement suer les oignons ciselés dans de l'huile d'olive, ajoutez-y l'ail émincé. Laissez dorer un petit moment. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C (T 6).

Prélevez les feuilles de blettes, roulez-les ensemble et coupez-les en très fines lanières. Hachez le persil. Découpez le jambon en fines lanières

Dans un grand saladier, battez les œufs en omelette avec le lait. Ajoutez le parmesan râpé, une c. à s. d'huile d'olive, le riz, les oignons fondus, le persil haché et le jambon.

Poivrez et salez très légèrement.

Ajoutez les blettes ciselées. Mélangez très soigneusement puis déposez la préparation dans un plat à tian préalablement huilé. Tassez l'appareil à l'aide d'une fourchette.

Saupoudrez un peu de chapelure et arrosez d'une rasade d'huile d'olive.

Enfournez à four chaud, durant 40 à 45 mn.

Servez chaud, tiède ou même froid.

Adaptée de <https://variations-gourmandes.blogspot.fr/search?q=blette>

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

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 41

mardi 10 octobre

Tomates vertes



Cette semaine, nous arrachons les plants de tomates. Nous récoltons au préalable les dernières tomates. Elles sont souvent vertes. Vous les trouverez dans les paniers. Nous vous l'expliquons page suivante et nous vous donnons des idées de consommations. Avec la fin, pour cette année, des tomates, nous entrons dans l'automne et ses bons légumes.

La courgerie, en construction, n'est pas encore opérationnelle. Aussi, pour ne pas perdre les courges, nous les passons dans les paniers suivant leur capacité à se conserver. Nous commençons avec les potimarrons, puis viendront les courges spaghetti qui seront suivies par les butternuts.

Samuel rejoint l'équipe des jardinier·e·s cette semaine. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Rappel : le salon Zen et Bio se tiendra ce week-end, du 13 au 15 septembre, à la Beaujoire.

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0,3	
Basilic	bouquet		1
Blette	kg	0,4	
Chou-fleur	pièce		1
Courgette	kg	0,35	
Fenouil	pièce		1
Poivron	kg	0,3	
Pomme de terre	kg	1	1,3
Potimarron	kg		0,9
Salade	pièce		1
Tomate	kg	0,6	
Tomate verte	kg		1,4
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Tomates vertes

La semaine prochaine, les températures vont chuter avec 5°C le matin. Les tomates ne tiendront pas, les fleurs vont avorter et les pollinisateurs ne sont déjà plus vraiment actifs. A cela s'ajoute les contraintes de rotation du plan de culture : nous avons besoin de la place dans la serre pour semer les carottes nouvelles que nous récolterons en mai. C'est un légume primeur attendu pour les paniers de printemps. A cet effet, nous arrachons les plants de tomates pour pouvoir travailler le sol et préparer le semi. Un jardinier l'exprime d'ailleurs ainsi: « *Comme le soleil ne va plus être au rendez-vous, nous n'avons pas le choix, nous récoltons les tomates encore vertes pour en faire profiter les adhérents* ».

Nous avons ainsi 90 kg de tomates vertes que nous valorisons, comme chaque année, dans les paniers. Nous choisissons de les mettre en une seule fois, pour que vous puissiez valoriser les quantités et adapter vos préparations en conséquence.

Certain·e·s jardinier·e·s ne connaissent pas les tomates vertes ou « *si, il y a un très bon film : les Beignets de Tomates Vertes* », qui est l'une des recettes possibles pour les consommer. L'un dit « *je ne mange pas les tomates vertes, d'ailleurs, ce n'est plus la saison des tomates* ». Dans ce sens, ils sont plusieurs à conseiller « *de les faire mûrir avant de les consommer* ».

Nous vous indiquons différentes techniques qui permettent une maturation plus ou moins rapides, pour les consommer, au choix, rapidement ou dans quelques semaines :

Pour une maturation rapide des tomates, il suffit de les placer dans une cagette tapissée de journal, le pédoncule orienté vers le bas et de placer une pomme parmi elle. L'éthylène dégagé par la pomme accélérera le mûrissement (c'est d'ailleurs vrai pour n'importe quel fruit).

Pour une maturation plus lente, emballez les tomates, individuellement, dans du journal. Les quelques jours de maturation deviennent ainsi quelques semaines. Il faut juste penser à regarder régulièrement où elles en sont pour qu'elles ne pourrissent pas.

Enfin, pour une maturation encore plus lente, il suffit de laisser les tomates à l'air libre dans la maison. Pour une bonne conservation, il faut les placer insertion du pédoncule vers le bas.

D'autres jardinier·e·s expriment que la tomate verte « *est une tomate pas mûre, on vous conseille de les faire en confitures* » et l'une d'eux explique : « *chez moi, on prépare les tomates vertes au vinaigre et au sel que l'on met à mariner. Puis, on les mange ensuite avec de la viande, des grillades. Et on en met beaucoup sur la table.* »

Nous complétons ces propositions par différentes idées de préparations. Vous pouvez aussi réaliser des marinades et des sauces épicée (ketchup, vinaigrette, pesto et autres), de la soupe (avec de l'oignon et du céleri-branche), des tartes salées ou

sucrées, des crumbles, et des tatin (sucrée ou salée). Les tomates vertes se prêtent donc bien aux préparations sucrées dont les confitures dont nous avons déjà parlé et, aussi les compotes, les gâteaux moelleux et muffins...

Vous pouvez aussi confectionner des conserves : tomates au vinaigre, pickles et chutney.

N'hésitez pas à retrouver nos anciennes recettes sur le site du Jardin : [www.http://jardinecocagnenantais.fr](http://jardinecocagnenantais.fr)

Gâteau simple, noix de coco et 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. Enfourez 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 (ancien jardinier livreur) qui avait fait ce gâteau à son départ

Recettes
supplémentaires

Chaussons à la tomate verte

Pour 4 chaussons

• 500 g de tomates vertes (pas mûres) • 2 petits oignons • 1 poignée d'olives noires coupées en morceaux • huile d'olive • basilic frais ciselé (facultatif) • 250 g de farine • 1 c. à c. de levure de boulanger sèche • 1 c. à c. de sel aux herbes • env. 10 cl d'eau

Dans un saladier, mélangez la farine et la levure sèche. Ajoutez le sel, mélangez bien. Versez petit à petit l'eau tiède en pétrissant et travaillant pour qu'elle soit bien lisse. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1h à 1h30. • Pendant ce temps, épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Faites revenir dans un peu d'huile d'olive dans une casserole. Coupez les tomates en gros morceaux et ajoutez à la casserole et mijotez 15 mn. Ajoutez le basilic et les olives. • Pétrissez la pâte puis étalez la sur 0,3 cm d'épaisseur. Découpez des cercles de 15 cm de diamètre. Placez-les sur la plaque de cuisson. Couvrez la moitié avec 2 à 3 c. à s. de garniture, repliez en deux, et soudez les bords. • Cuire 20 mn à four chaud - 180°C. Dégustez chaud avec une petite salade.

<https://cuillereetsaladier.blogspot.com/2016/10/chaussons-la-tomate-verte.html>