La recette du jour

Une galette aux oignons nouveaux

Pour 4 personnes en plat, 6-8 en apéritif :

- *1 botte d'oignons nouveaux*
- *2 carottes*
- *4 œufs*
- *80 g de farine de pois chiche + 200 ml d'eau*
- *1 c. à s. d'herbes de Provence*
- *Sel, poivre, noix de muscade*
- *Huile d'olive*

Lavez, épluchez puis hachez la carotte au mixer. Lavez les oignons, retirez la partie abîmée de feuilles, puis coupez-les entièrement (bulbes blans et fanes vertes) en fines rondelles.

Dans une poêle antiadhésive ou une poêle crêpière, faites chauffer un peu d'huile puis disposez les légumes. Mélangez, puis laissez revenir à feu moyen pendant 5 à 10 mn.

Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec la farine de pois chiche, l'eau, le sel, poivre, et herbes de Provence + 1 c. à c. d'huile d'olive. Versez la préparation aux œufs sur les légumes, et baissez la poêle à feu doux.

Laissez la galette prendre pendant 10 mn environ puis une fois le dessus quasi pris, retournez la galette (en la glissant sur une assiette). Laissez cuire sur le dessus 3-4 mn.

Servez tiède ou à température ambiante. **En plat**, accompagnez par exemple d'une salade. C'est une galette idéale pour **pique-nique** ou boîte à emporter. **A l'apéritif** découpez en petits morceaux (idéal esthétique : en losange) et présentez avec des mini-brochettes.

Adaptée de https://aufilduthym.fr/galette-cebettes-oignons-nouveaux/

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

Les brèves du Jardin

N°673

Année 2020 - semaine 26
Mardi 23 juin

Les voilà !

Elles sont là, les premières tomates ! ! ! Nous n'osions pas y croire. Nous sommes bien contents d'avoir déjà celles-ci même si nous n'avons pas encore la visibilité de ce que cela va donner dans les semaines à venir et si nous en aurons régulièrement ! A suivre...

Les voici aussi, avec le retour du beau temps, **les légumes d'été** : les concombres, les haricots verts, les poivrons et aubergines qui remplaceront petit à petit les légumes de printemps ! **Les pommes de terre sont des pommes de terre nouvelles de plein champ**. Elles viennent après celles du tunnel qui sont maintenant finies. Elles sont belles et excellentes... **Mangez-les** vraiment comme elles le méritent : **légèrement cuites à la vapeur ou rapidement sautées** pour profiter au mieux de leur saveur !

Laurence revient avec ses crêpes et galettes le vendredi 3 juillet de 15h à 18h30. Vous pourrez acheter sur place mais mieux, passez-lui commande avant le vendredi 3 juillet 10h par mail : **latomateconfite@gmail.com** et réglez vos achats en espèces, carte bleue ou ticket restaurant...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	botte	1	1
Concombre ou salade	pièce	0	1
Courgette	kg	0.45	1
Haricot vert	kg	0	0.3
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre nvle	kg	0.5	1
Tomate	kg	0.4	0.5
Prix panier		9,20 €	13 €

En cadeau cette semaine un bouquet de persil dans tous les paniers !

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

Portrait de...

Prénom : Brigitte adhérente au petit panier le vendredi depuis 2017

Où habitez-vous ? Carquefou

Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? Connaissance par mon travail.

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? Pour sa régularité. Parce que du coup, ça nous oblige à manger des légumes assez souvent et en plus c'est du bio même si je complète ailleurs.

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Tant qu'on peut le faire financièrement. On est satisfait même si cet hiver, cela a été difficile pour avoir un panier "intéressant" car le climat ne se prêtait pas à la culture. J'apprécie aussi de compléter le panier au marché du vendredi.

Comment venez-vous chercher le panier ? En voiture parce que c'est un petit peu loin

Comment vivez-vous le fait d'être adhérente ? Je ne me suis jamais posé la question.

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? C'est vrai qu'il y a quand même des légumes que je ne sais pas travailler ou que je n'aime pas. Cela ne représente pas 10%. J'aime bien tous les légumes verts et les carottes...

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? C'est vous !

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? Des fois, on se dit bonjour et des fois pas et je trouve que cela n'est pas convivial. Il faudrait que les uns et les autres fassent un effort dans ce sens !

Salade de haricots, courgettes et Beaufort

Pour 4 personnes

• 400 g de haricots verts frais • 2 courgettes • 1 grosse tomate • 120 g de Beaufort • fleur de sel de Guérande • 2 oignons nouveaux • 1/2 piment rouge (facultatif) • 1/2 botte ciboulette ou de persil du panier • 1 c. à s. de vinaigre de xérès • 6 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

Équeutez les haricots verts et cuisez-les à la vapeur pendant 5 à 8 mn. Plongez-les ensuite dans un grand saladier d'eau froide pour stopper la cuisson, puis égouttez-les.

Lavez les courgettes, éliminez les extrémités et coupez-les en tranches dans la longueur. Faites-les blanchir 1 mn maximum à l'eau bouillante, puis refroidissez-les comme les haricots verts.

Coupez la tomate en gros dés ou en tranches.

Épluchez et hachez finement les oignons et leurs fanes, hachez le piment préalablement épépiné, mélangez les oignons, le piment et la ciboulette hachée avec le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Détaillez le Beaufort en fins copeaux. Mélangez les haricots, les courgettes et la tomate avec la vinaigrette.

Répartissez cette salade sur les assiettes et déposez par dessus les copeaux de Beaufort. Salez légèrement avec de la fleur de sel.

Adaptée de https://madame.lefigaro.fr

Recettes supplémentaires

Carottes nouvelles glacées aux oignons nouveaux

Ingrédients :

- *1 botte de carottes nouvelles*
- *4 petits oignons blancs nouveaux*
- *30 g de beurre*
- *1 c. à s. d'huile d'olive*
- *1 c. à s. de sucre (facultatif)*
- *Herbes aromatiques (facultatif)*

Lavez et coupez les carottes en rondelles. Épluchez et coupez les oignons en 4. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte ou une casserole, à feu doux. Faites rissoler les oignons. Au bout de 5 mn, ajoutez les carottes avec les herbes aromatiques. Laissez mijoter en remuant, sans couvrir. Au bout de 10 mn, ajoutez le sucre pour faire brunir les carottes et les oignons. Ajoutez un peu d'eau. Couvrez et continuez la cuisson pendant 10 mn. Mélangez et surveillez la cuisson. Servez chaud, accompagné avec une viande et un autre légume ou des féculents par exemple. Et parsemé de persil ciselé.

Adaptée de http://alaferme.auxjardinsdesacy.fr/