



La presque choucroute de Nadir

Pour 4 personnes

- 1 chou lisse
- 4 saucisses fumées
- 100 g de lardons
- 6 pommes de terre
- 6 clous de girofle
- 50 cl de cidre (3 verres)
- Sel, poivre
- ½ c. à c. de bicarbonate de soude

Lavez soigneusement puis émincez le chou. Mettez- le dans l'eau froide avec ½ verre de vinaigre et le bicarbonate et le sel. Portez à ébullition, laissez cuire 10 à 15 mn et égouttez.

Dans le même marmite, versez le cidre, les clous de girofle, les lardons, les saucisses coupées en 2 ou 3, le chou, les pommes de terre, le poivre, mélangez, portez à ébullition et laissez cuire 25 mn à feu doux.

Merci à Nadir (adhérent) pour sa recette personnelle

Le thym

Le thym est une plante médicinale et aromatique utilisée depuis l'Antiquité pour combattre de nombreux maux, on la faisait brûler pour purifier l'air intérieur et elle était consommée pour ces vertus antiseptiques, antibiotiques et antibactériennes entre autres...

Le thym parfumerà tous vos plats de viandes ou légumes rôtis ou bouillis. Vous pouvez aussi faire une **tisane de thym frais** : 10 g de thym frais à infuser dans 1 litre d'eau bouillante ; laissez reposer pendant 10 mn. Vous pouvez ajouter du miel et du citron...

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

Pomme de terre
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

les
du Jardin

Année 2021 - semaine 6
Mardi 9 février

C'est l'hiver, il fait froid !

Semaine froide, ce n'est pas simple de travailler, le brasero est bienvenu lors des pauses... C'est aussi la dernière semaine tranquille !

Nous allons maintenant **réintégrer petits à petits des jardinier·es** après une pause recrutement de remplacement l'hiver. Et reprendre les horaires complets pour l'équipe car à partir de la semaine prochaine, **c'est le début de la saison des semis et des plantations !** Informations page suivante...

Dernière semaine pour Abdurhaman sur le jardin. Il cherche une formation pour devenir peintre en bâtiment... Belle continuation à lui !

Lancement de commandes groupées de farine de sarrasin produite à Carquefou et de **rillettes de volailles**. Livraison le vendredi 19 février !

Pas de crêpes et galettes ce vendredi ! Ce rendez-vous est repoussé...

Pas de panier et de pain le mardi 22 et vendredi 26 février. Cette pause est prévue dans votre abonnement et la facturation ! De votre côté, **informez-nous s'il y a une semaine où vous ne prendrez pas votre panier...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.6	0.8
Carotte	kg	1	1
Chou lisse	kg	0	1
Mesclun	kg	0.15	0.25
Pomme de terre	kg	1	1
Thym	bouquet	0	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

Moelleux à la betterave

Ingrédients

• 500 g de betterave épluché et coupé en cubes • 5 œufs séparés
• 150 g de beurre fondu • 1 verre et de farine • 1 sachet de levure chimique • 1 verre de sucre • 2 c. à s. de rhum ambré

Faites cuire les dés de betteraves, quand ils sont tendres, égouttez et réduisez en purée.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre, ajoutez le beurre, le rhum et la purée de betterave et mélangez. Ajoutez la farine additionnée de la levure.

Fouettez les blancs d'œufs tout en battant, ajoutez le restant du sucre et montez en neige ferme.

Ajoutez les blancs en neige délicatement à la préparation de betterave.

Mettez dans un moule en couronne ou autre. Cuisez à four à 180° pendant 30 mn puis 210° pendant 20 mn.

Variante : cette recette se fait aussi avec du potiron...

Merci Corinne (Adhérente) pour cette recette dégustée lors d'une Rencontre de Mélanie et Corinne

Recettes
supplémentaires

Soupe de betteraves rôties au balsamique

Pour 4 personnes :

• 0,8 kg de petites betteraves • 1 l de bouillon de légumes
• 2 oignons rouges pelés • 6 carottes • 4 gousses d'ail pelées
• 5 brins de thym • 10 cl de vinaigre balsamique • 1 filet d'huile d'olive • sel et poivre

Préchauffez le four à 210° (th. 7). Lavez les betteraves mais ne les pelez pas (vous pouvez gagner beaucoup de temps de cuisson en épluchant les betteraves et en les coupant en petits cubes ou lamelles). Placez-les dans un plat à four avec les carottes, l'ail, l'oignon et le thym. Arrosez généreusement d'huile d'olive, versez le vinaigre balsamique et mélangez les légumes.

...Info cultures...

Ce lundi, nous avons enfin trouvé une fenêtre sans pluie pour passer le tracteur pour préparer la terre pour les cultures de printemps : petits pois, fenouils, blettes, navets, betteraves botte etc... qui seront récoltés et que vous trouverez dans les paniers en avril-mai !

Nous avons aussi couvert les cultures sous tunnel pour les protéger du froid de cette semaine...

Parrallèlement, nous refaisons le tunnel des PAM (plantes aromatiques et médicinales) qui avait souffert des différentes tempêtes.

Et comme nous vous l'annonçons dans l'Edito, la semaine prochaine est le début de la saison de printemps. Nous sortons de l'hiver, une saison plus tranquille où nous avons fait beaucoup de rangements, le plant de cultures... pour rentrer dans le vif du sujet avec les semis et les plantations. Le rythme de travail va s'intensifier ! Nous devrions commencer par les semis de tomates (s'il ne fait pas trop froid) et d'épinards et les plantations d'oignons bottes et de salades. Les radis et les navets bottes sont déjà semés...

Autres informations du terrain : Les sangliers sont passés sur le jardin et cette fois-ci, ils sont passés entre les parcelles, sur le passage tracteur... Ouf, les cultures n'ont pas été touchées !

Nous avons rencontré une grenouille reinette dans le futur tunnel à tomates... C'est un bon signe : un signe de diversité !

Enfournez sans couvrir 1 h à 1 h 20, jusqu'à ce que les betteraves soient cuites . Retirez ensuite les branches de thym. Une fois les betteraves refroidies, retirez leur peau. Réunissez les légumes et réduisez-les en purée.

Ajoutez le bouillon de légumes et mélangez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Vous pouvez passer la soupe à travers un tamis pour une texture plus fine. Vérifiez l'assaisonnement, il faudra peut-être ajouter un peu de sucre en fonction du vinaigre utilisé. Réchauffez si nécessaire et servez.

Vous pouvez accompagner cette soupe de gressins express maison.

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