

Tarte aux oignons, fromage de chèvre, miel & thym

Pour 4 à 6 personnes

La pâte brisée : • 125 g de beurre demi-sel • 250 g de farine • 1 jaune d'œuf • 2 à 3 c. à s. d'eau • 1 c. à c. d'herbes de Provence.

La garniture : • 3 à 4 oignons jaunes moyens • 1 bûche de fromage de chèvre coupée en tranches ou 3 petits crottins de chèvre coupés en 2 dans l'épaisseur • 2 œufs • 20 cl de crème liquide • 1 à 2 c. à s. de miel • 1 c à c. de vinaigre balsamique (facultatif) • 1 poignée de noix torréfiées et grossièrement hachées • quelques brins de thym • huile d'olive ou beurre pour la cuisson • 1 pincée de noix de muscade râpée, sel et poivre du moulin.

La pâte brisée : Travaillez le beurre et la farine du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez le jaune d'œuf et 2 à 3 c. à s. d'eau, progressivement. Pétrissez la pâte pour obtenir une boule homogène. Emballez-la avec du film alimentaire et réservez au frais 2 h. Étalez la pâte finement dans un moule. Piquez le fond et tapissez-le de billes de cuisson. Enfouez 10-15 mn à four chaud : 180°C.

Emincez finement les oignons. Salez-les et faites-les suer 20 mn dans un peu de graisse en mélangeant jusqu'à ce que les oignons soient tendres et colorés (ajoutez un peu d'eau si besoin). Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson quelques instants. Rectifiez l'assaisonnement et relevez de vinaigre balsamique.

Fouettez les œufs avec la crème, le sel, le poivre, et de la noix de muscade. Mélangez avec les oignons confits. Versez sur le fond de tarte. Répartissez les tranches de fromage de chèvre dessus, quelques éclats de noix, des brins de thym, puis enfouez 25-30 mn environ à 180°C. La tarte doit être bien dorée ! Dégustez bien chaud.

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


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 : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 11
Mardi 16 mars

Des actualités côté jardinières !

Dernière semaine pour Lylliane qui finit deux ans de contrat sur le jardin. Elle est impatiente de commencer une **formation pour travailler auprès de personnes handicapées**. En attendant, elle va se concentrer avec plaisir sur son permis de conduire.

Émilie a trouvé un logement à Sainte-Luce sur Loire... 


Djemila est aussi très contente de pouvoir commencer une **formation à CAP 44 d'accompagnement d'installation de projet agricole** à raison d'une journée par semaine pendant 10 semaines !

Et nous accueillons **Peter en stage de maraîchage pendant 15 jours...**

Pages suivantes : Vous retrouverez un **Portrait d'adhérente**, Lisez cette semaine celui de Francine. C'est le dernier en stock, Muriel va recommencer à en recueillir... Si vous avez spontanément envie d'apporter votre témoignage, n'hésitez pas à vous manifester !

Ce vendredi de 13h30 à 18h, Laurence revient **vous vendre des crêpes et galettes bio**. Commande d'ici vendredi midi : latomateconfite@gmail.com...

Cette semaine dans votre panier

	 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.65	1
Épinard	kg	0.5	0.75
Mesclun	kg	0	0.18
Oignon	kg	0.5	0.85
Pomme de terre	kg	1	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.

Gratin d'épinards et carottes aux oignons

Pour 4 personnes

• 500 g d'épinards • 500 g carotte • 10 oignons blancs • 6 gousses ail • 3 brins estragon • 20 g beurre • 1 c. à c. moutarde • 10 cl crème fraîche • 50 g gruyère râpé • sel, poivre

Pelez et détaillez les oignons et les carottes en rondelles. Faites-les cuire au cuit-vapeur ainsi que les épinards pendant 10 mn. Vous pouvez si vous préférez faire revenir les oignons et les carottes.

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec la moutarde délayée dans la crème fraîche. Salez, poivrez. Dans un plat à gratin, disposez les épinards au fond, recouvrez de carottes aux oignons, puis nappez de sauce.

Saupoudrez le dessus de gruyère râpé puis faites gratiner 10 mn sur le grill.

Adaptée de <https://www.marmiton.org>

Carottes confites

aux oignons et aux fruits secs

Pour 4 personnes

• 500 g carottes • 1 oignon • 3 c. à s. huile d'olive • 1/2 c. à c. coriandre moulue • 1/4 c. à c. cannelle moulue • 150 ml eau • 25 g raisins secs ou autres fruits secs (abricots...) • 20 g amandes • 1,5 c. à s. sirop d'agave • 1 pincée sel

Lavez et épluchez vos carottes. Coupez-les en très fines lamelles : plus elles seront fines et plus le résultat final sera tendre. Ciselez l'oignon en lamelles.

Dans une cocotte profonde, faites revenir les oignons en lamelles dans l'huile, sur feu moyen, 5 mn environ. Les oignons ne doivent pas colorer, juste devenir translucides.

Ajoutez alors les carottes, les épices, et faites revenir en remuant.

Ajoutez l'eau, les amandes et les fruits secs, et couvrez. Laissez cuire à feu doux et ajouter au besoin un peu d'eau.

Recettes supplémentaires

Portrait d'adhérente

Prénom : Francine **Taille de panier :** Grand **Jour de retrait :** Mardi

Depuis quand prenez-vous un panier ? Octobre 2018

Où habitez-vous ? Sucé sur Erdre

Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? Par l'intermédiaire d'un collègue adhérent.

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? Pour la démarche de la remise au travail de personnes en difficulté et que c'est plus solidaire qu'une Amap.

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Parce que je suis très contente de mon panier.

Comment venez-vous chercher le panier ? En voiture, en covoiturage en fait avec un autre collègue qui a aussi adhéré.

Comment vivez-vous le fait d'être adhérent-e ? Je le vis bien. Je ne participe pas à grand chose car je n'ai pas le temps, je finis tard !

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? Il n'y a pas grand chose qui ne me plaise pas. Ce qui me plaît, c'est que ce n'est jamais le même et que vous apportez des produits que je n'achèterais pas sur un étalage. Le pain est bon ! C'était bien le marché du mardi cet été...

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? C'est travailler la terre, produire sur des petites quantités sans produit chimique. C'est la réinsertion, du local et du frais. Ce n'est pas le même goût qu'ailleurs, même en bio ! Et les produits complémentaires qui sont de qualités.

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? On ne les connaît pas. Apportez un peu plus de contribution auprès du jardin quand il y a besoin. C'est égoïste, on vient prendre et c'est tout... Mais on est tous occupés. On pourrait participer plus. On sent qu'il y a une cohésion, une bonne entente et toutes les personnes que l'on croise sont souriantes !

Une fois les carottes attendries, mettez le sirop d'agave et le sel, et découvrez légèrement. Sur feu doux, en remuant toujours régulièrement, faites évaporer pour concentrer arômes et sucre.

Servez alors avec le boulgour ou du sarrasin ou autres céréales et des pois chiches.

Vous pouvez ajouter des orties ou des épinards en fin de cuisson et servir avec une sauce crème de soja/citron/coriandre et parsemer de persil.

Adaptée de <https://deliacious.com/2020/04/carottes-confites-aux-oignons.html>