



## Salade de carottes, de betterave, d'oignons nouveaux et de noix

### Ingrédients

- 3 gros grosses carottes, coupées en allumettes
- 1 grosse betterave, épluchée, coupée en allumettes
- 1/4 tasse de vinaigrette Balsamique aux figues à l'huile d'olive
- 1 c. à thé de zeste et 2 c. à soupe du jus de 1 orange
- 2 oignon vert, finement tranchés
- 1/4 tasse de noix hachées, grillées

Mélangez les carottes et la betterave en allumettes dans un grand bol.

Fouettez la vinaigrette, le zeste d'orange, le jus d'orange et la moutarde jusqu'à homogénéité. Ajoutez la vinaigrette ainsi obtenue au mélange de carottes; remuez pour enrober. Réfrigérez la salade 1 h ou jusqu'à ce que le tout soit froid.

Ajouter les oignons et les noix au moment de servir; mélanger légèrement.

Adaptée de <https://www.kraftcanada.ca/fr-ca/recette/salade-de-carottes-de-betterave-et-de-noix-145201>



Année 2021 - semaine 15  
Mardi 13 avril

*Le Jardin*

## Arrivée des légumes nouveaux!

### Les nouvelles des jardinier·es :


Nous souhaitons la **bienvenue à Sandra** qui a commencé son contrat la semaine dernière **et à Peace** qui commence ce jeudi. **Maxime est en stage de 15 jours à Super U. La femme et les enfants d'Abdillahi sont arrivé·es**, ils étaient très attendu·es !

### Celles liées au confinement :

**2 jardinières sont impactées et** pour garder leur enfant. **2 recrutements** sont aussi **en pause**. Nous sommes donc en **équipe restreinte**.

**L'Assemblée Générale** va être repoussée de 15 jours au **7 mai**, toujours **en comité restreint** avec juste le Conseil d'Administration et les salarié·es permanent·es. Cela pour permettre, au moins, **CA et la nouvelle équipe de se rencontrer** ! Bien entendu, nous vous en ferons un retour.

### Cette semaine dans votre panier

|  | Unité | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|--|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Aillet | botte | 1                             | 0                             |
| Betterave  | kg    | 0.5                           | 0.6                           |
| Blette   | kg    | 0                             | 0.8                           |
| Carotte  | kg    | 0                             | 1                             |
| Oignon nouveau   | botte | 1                             | 1                             |
| Pomme de terre   | kg    | 1                             | 1.2                           |
| Radis rose   | botte | 0                             | 1                             |
| Salade   | pièce | 1                             | 1                             |
| Prix panier  |       | 9,20 €                        | 13.30 €                       |

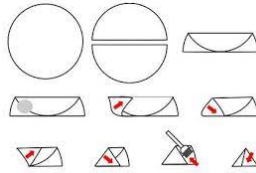
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Bricks au chèvre frais et à l'aillet

### Ingrédients pour 20 triangles

• 10 feuilles de brick • 2 ou 3 tiges d'aillet (jeunes pousses d'ail) • Chèvre frais • Coriandre (facultatif) • Cumin (facultatif) • Poivre



Ciselez l'aillet en fines rondelles. Mélangez le chèvre frais, l'aillet, la coriandre et le cumin énergiquement. Poivrez, le sel n'est pas nécessaire vu la présence du chèvre.

Pour le pliage, le plus simple est de suivre le schéma.

Mettez au four 10 mn (vous pouvez enduire d'huile au pinceau pour plus de croustillant ou préférer une cuisson à la poêle à l'huile).

Adaptée de <http://www.lespaniersverts.be/>

## Tarte tatin aux carottes

### Pour 4 personnes

• 1 pâte feuilletée • 500 g de carottes • 2 oignons • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de feta • thym effeuillé • Sel

Préchauffez le four à 210 °C.

Pelez et coupez les carottes dans la longueur en bandes, à l'aide d'une mandoline. Faites-les cuire à la vapeur pendant 20 mn. Pelez et émincez les oignons. Faites les fondre à la poêle dans l'huile.

Badigeonnez d'huile un moule à tarte, répartissez-y les lamelles de carottes, les oignons, salez, poivrez et parsemez de thym. Recouvrez avec la pâte feuilletée, en rentrant les bords à l'intérieur du moule et piquez la pâte avec une fourchette.

Enfournez et faites cuire 20 mn puis démoulez en retournant la tarte sur une assiette de service. Parsemez de morceaux de feta et d'un peu de thym et servez tiède.

*Vous pouvez ajouter du chèvre frais, roulé dans du cumin ou encore de la pomme râpée et du miel...*

Adaptée de <https://www.cuisineaz.com>

## Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

Et voici les tout premier légumes nouveaux qui vont apporter des goûts et des odeurs différents dans les paniers et les cuisines. Avec eux, voici le retour de cette rubrique destinée à vous aider à consommer les légumes nouveaux mais surtout à profiter de leur particularité au maximum d'autant que la saison est courte.

**Les légumes nouveaux** sont gorgés de vitamines et nutriments. Pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)... Souvent tout se mange, les fanes sont aussi pleines de vitamines et font d'excellentes préparations !

**Aillet :** Tout se mange, le vert comme le bulbe. **Cru :** il se grignote à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou ciselé sur vos salades ou sauces ou encore dans du fromage blanc. **Cuit,** il se mange en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza... ou comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau.

**Oignon nouveau :** tout se mange, le vert comme le bulbe blanc. **Cru** pour parfumer vos salades. **Cuit,** sauté en omelette ou avec un autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

## Blettes sautées à l'ail et aux oignons nouveaux

### Ingrédients

• 800 g de blette  
• 4 oignons nouveaux  
• 8 c. à c. d'huile d'olive  
• 4 c. à soupe de feta  
• 4 gousses d'ail

Faites chauffer l'huile sur feu moyen. Ajoutez les côtes de blettes coupées en tronçons et l'ail émincés, et faites revenir en remuant constamment, jusqu'à ce que les côtes soient attendries (4 mn). Ajoutez les feuilles et l'oignon hachés juste en fin de cuisson.

Servez chaud, garni de feta émiettée.

*Vous pouvez aussi ajouter de la sauce tomate à cette recette.*

Adaptée de <https://www.ma-petite-recette.fr/>