



Tarte toute simple à la tomate

Ingrédients

• 1 pâte à tarte (recette avec de l'huile, à demander si vous ne la connaissez pas) • 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne • Des tomates Poivre et herbes de Provence • Fromage râpé mais à tenter avec du chèvre ou autres fromages • poudre d'amande (facultatif)

Une fois la pâte dans le moule, badigeonnez-la de moutarde à l'ancienne (légèrement), vous pouvez saupoudrer de poudre d'amande pour absorber le liquide.

Ajoutez des quartiers épais ou des grosses tranches de tomates en les faisant se chevaucher, saupoudrez de poivre et d'herbes de Provence puis de râpé.

Enfournez à four chaud 210°C 30 mn

Recette maison

Presto de fanes de betteraves

Ingrédients

• Les fanes de 4 ou 5 betteraves • 1 gousse d'ail • 50 g d'amandes • 45 g de parmesan • 6 cl d'huile d'olive • le jus d'un demi citron

Nettoyez soigneusement les fanes de betteraves puis blanchissez-les 2 mn à l'eau bouillantes salées puis plongez-les dans de l'eau glacée et essorez-les soigneusement.

Mixez-les avec les amandes, le jus de citron, l'ail, le parmesan, le sel et le poivre et l'huile d'olive au fur et à mesure jusqu'à obtention de la texture désirée.

A mangez avec des pâtes ou du riz, sur des tartines à l'apéro ou en accompagnement d'un poisson...

Adaptée de <https://turbigo-gourmandises.fr/pesto-de-fanes-de-betteraves/>

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

Betteraves
Elles se mangent crues (râpées ou en rondelles) ou cuites... Les fanes se mangent en salade crues ou sautées comme des épinards !

Jardin

2021 - semaine 34

mardi 21 août

Appel à coup de main renouvelé !

Reprise des cours de français avec Jean-Marc (adhérent et bénévole) pour les jardinier·es concerné·es. Par ailleurs, les formations de français vont aussi bientôt recommencer pour Berhane, Mukhtar et Peace.

Fabrice (jardinier) **n'a pas souhaité renouveler son contrat** pour s'occuper de son enfant. Et nous avons embauché **un jeune carquefolien qui n'est jamais venu. Nous avons aussi du mal à recruter du personnel !** Aussi, **nous sommes en manque de personnel actuellement...**

Pour toutes ces raisons et le fait que nous sommes en **période de grosses récoltes de pommes de terre et d'oignons et beaucoup de désherbage**, les **coups de main sont toujours plus que bienvenus**. Venez : les matins à 8h20 ou 10h40 ou les lundis, mardis et jeudis à 13h20...

Avec ce temps d'automne et **le froid qui ralentit tout, nous attendons toujours les pastèques et melons** mais nous ne savons pas s'il y en aura assez pour les paniers... Les melons mûrissent bizarrement et deviennent mous...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0	0.3
Betterave botte	botte	1	0
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.6	1
Poivron orange	kg	0.4	0.45
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	1.2
Tomate cerise	kg	0	0.25
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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