



## Galette de carotte et de navet

**Pour deux personnes :**

- 80 de carotte
- 80 g de navet
- 2 œufs
- 1 c. à s. de lait
- 1 c. à s. de flocons d'avoine ou autres
- 1 c. à s. de son d'avoine ou autres ou 2 c. à s. de flocons
- fines herbes au choix
- noix de muscade
- sel et poivre

Nettoyez et épluchez les légumes. Râpez-les avec une fine râpe.

Versez dans un saladier la totalité des ingrédients et mélangez. Laissez reposer 10 mn environ, le temps que les céréales s'humidifient.

Versez le tout dans une petite poêle (18-20cm) légèrement huilée et laissez cuire 5 mn de chaque côté à feu moyen (avec le couvercle). Vous pouvez aussi cuire les galettes au four sur une plaque ou dans des moules à tartelettes et varier les ingrédients

Adaptée de <http://www.lacuisinedujardin.com/recette/galette-de-carotte-rose-et-de-rutabaga-chou-navet>

**Pomme de terre Allians**  
robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...  
Délicieuse dégustée seule au naturel.

*Les Jardins*

Année 2022 - semaine 2  
mardi 11 janvier

## Temps tristounet!

Nous souhaitons la **bienvenue à Antoine** qui revient signer un contrat sur le jardin et intègre ainsi l'équipe de jardinier-es ce jeudi !

Page suivante : **merci de** Christine adhérente et bénévole à **l'association Etmadouche...**

**Merci aussi de toute l'équipe pour les chocolats** qui sont toujours très appréciés et dégustés aux pauses !

**Les jardinier-es vous racontent** la dernière séance de **l'Atelier Diététicienne** *page suivante...*

Suite à un mode de fonctionnement difficile dont plusieurs annulations dont vous vous êtes plaint, nous avons changé de producteur de poulet. **Ce sera La Ferme de la Voie Verte de Saint Mars du Désert qui vous proposera des commandes groupées de poulets tous les 3 mois...** La première livraison sera le vendredi 4 février ! Nous vous enverrons un mail en fin de semaine pour vous donner le mode d'emploi !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.55	0
Carotte	kg	0.7	0.9
Chou de Milan	kg	0	1
Mesclun	kg	0	0.2
Navet	kg	0.6	0.6
Oignon	kg	0.4	0.5
Persil	botte	0	1
Pomme de terre	kg	1	1
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.*

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)

## Merci des dons pour Etmadouche

«Je tiens à vous remercier pour tous les dons reçus pour Etmadouche. Ils sont précieux et certains ont déjà été redistribués.

En 2021, Etmadouche, c'est 480 douches offertes, 950 personnes rencontrées, 150 maraudes, 1000 kits hygiène distribués à Talensac.

L'association est en quête de dons tout au long de l'année : produits d'hygiène, vêtements (homme exclusivement), chaussures, couvertures, etc.

Alors, n'hésitez pas à me contacter ([chol@orange.fr](mailto:chol@orange.fr)) ou à suivre l'association sur Facebook si vous voulez en savoir plus

Bonne et heureuse année à toutes et tous »

*Christine Van de Voorde*

## Feuilles de blettes farcies façon Dolmades

### Pour une dizaine de rouleaux

- 5 feuilles de blettes
- 2 côtes de blettes
- 200 g de riz blanc
- 15 feuilles de menthe
- un petit bouquet de persil frais
- 30 g de pignons de pin
- 30 g de raisins secs
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un demi citron et des zestes
- sel et poivre

Faites griller les pignons dans une poêle sans matière grasse. Cuire dans 250 ml d'eau bouillante à couvert pendant 10 à 15 mn.

Lavez les blettes. Coupez les côtes en petits morceaux. Et dans les feuilles, coupez 10 carrés ou rectangles prêts à être roulés. Faites blanchir le tout 1 mn dans de l'eau bouillante, puis passez-les immédiatement sous l'eau froide.

### Recette supplémentaire

## Dernier Atelier Diététique

Djémila, Lunica et Pascal vous racontent le dernier Atelier Diététique, qui était un atelier bilan, préparation et partage d'un repas :

*"On a fait que cuisiner un repas avec entrée, plat et dessert... On a fait une verrine entrée-apéro avec de la sartine, du citron des haricots blancs et de l'oignon. Puis en entrée, un crumble de poireau au chorizo avec un peu de parmesan. En plat, on a fait un poulet tandori avec des yaourts à la grecque et un sachet d'épice à tandori. Et avec ça, un risotto à la courge, vin blanc, oignon, butternut et riz à risotto. En dessert, on a fait une aumônière de pomme avec des feuilles de brick et a mis dessus un caramel au beurre salé que l'on avait fait avant. C'était bon et j'ai bien aimé. ça demandait beaucoup de préparation et de temps de cuisson.*

*On a fait des choses avec des haricots blancs et de la sardine que je ne connaissais pas et qui étaient bons et le risotto et le dessert, je vais essayer de les refaire chez moi.*

*J'ai pas pu tout goûter parce que j'ai dû partir plus tôt, mais j'ai beaucoup apprécié qu'on ait fait un repas complet, entrée, plat, dessert et qu'on ait tout fait dans le temps. Que cette fois-ci ça tienne dans le temps. J'ai trouvé les recettes très intéressantes et avec un très bon goût !"*

Faites revenir les échalotes et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de côtes de blettes, une pincée de sel et de poivre. Quand les côtes sont tendres, ajoutez alors le riz, les raisins secs, les pignons et le jus de citron. Faites sauter à feu vif pendant 1 mn. Salez, poivrez et ajoutez 100 ml d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 mn. En fin de cuisson, incorporez la menthe et le persil hachés.

Déposez 1 c. à s. de garniture au riz au centre de chaque feuille et l'enroulez tout en rabattant les côtés à l'intérieur du rouleau.

Réservez au frais. Au moment de servir, parsemez les Dolmades aux feuilles de blettes de quelques zestes de citron, arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez.

Adaptée de <https://www.consoglobe.com/feuilles-de-blettes-farcies-facon-dolmades-recette-cg>