



Sauté de betteraves aux champignons

Pour 4 personnes

- 200g Poitrine fumée
- 300g Betteraves
- 300g de champignons
- 1 Oignon
- 1 jus de citron
- 0,5 Bouquet de persil
- 1 c. à s. d'huile
- Sel
- Poivre fraîchement moulu

Épluchez les betteraves et coupez-les en tranches. Détaillez la poitrine fumée en lardons de taille régulière. Épluchez et hachez l'oignon le plus finement possible.

Coupez le pied terreux des champignons, rincez-les avec soin, égouttez-les et épongez-les. Après les avoir émincés, mettez-les dans une coupe et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez les morceaux de lard à revenir avec les tranches de betterave. Laissez-les dorer à feu moyen, pendant 3 min environ. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire 15 mn.

Ajoutez les champignons, l'oignon et le persil. Remuez délicatement et laissez cuire 5 min à petit feu, sans couvercle. Au besoin, augmentez un peu le feu, pour réduire le bouillon.

Servez chaud, décoré de quelques brins de persil.

Adaptée de <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/accompagnement/saute-de-champignons-a-la-betterave-02448> et de <http://www.lesfoodies.com/hanor/recette/saumon-a-la-betterave-poelee>

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

N°757

Année 2022 - semaine 13

Mardi 29 mars

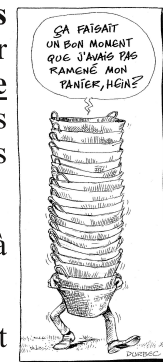
SOS nous recherchons nos sacs !

Nous avons **besoin de votre contribution à tou·te·s** pour nous **permettre de travailler dans de bonnes conditions** : pour cela **ramenez-nous bien toutes les semaines le sac cabas vide** ou laissez-le nous sur place... Nous fournissons des caquettes pour transporter vos légumes ! Et ramenez-nous aussi tous nos sacs que vous pourriez avoir chez vous, nous en manquons !!!

Nous récupérons aussi les petits sacs kraft, n'hésitez pas à nous les rapporter s'ils sont réutilisables, en les mettant à plat...

Muriel est en congés cette semaine, aussi Les Brèves seront écourtées...

N'oubliez pas la **Rencontre de Mélanie et Corinne** ce **vendredi 1^{er} avril** de 17h à 18h30 !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Blette	kg	0	0.7
Champignon *	kg	0.125	0.25
Coriandre / persil	botte	1	1
Epinard	kg	0.5	0
Pomme de terre	kg	0.8	1.2
Mesclun	kg	0	0,3
Radis	botte	0	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

* **Champignon de Champi Bio Saumurois - Chacé - 49**

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