



Tartare de saumon fumé au radis noir

Pour 3 personnes

- 200g de radis noir râpé
- 200g de saumon fumé
- 200g de saumon frais
- 1/2 jus de citron
- baies rouges pilées
- aneth fraîche si possible

Recette testée et adoptée.

On ne sent plus le radis noir, ici, il sert à la texture...

Mixez d'abord le radis noir puis le saumon frais, puis le saumon fumé (l'ordre est important pour le résultat). Assaisonnez avec le jus de citron, les baies rouges et l'aneth et servez.

Merci **Mathilde** ancienne adhérente pour cette excellente recette

Tatin au radis noir

Ingrédients :

- 1 radis noir • 1 rond de pâte feuilletée • 3 c.à s. de sucre • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 50g de beurre • persil • poivre • sel

Épluchez le radis noir et découpez-le en fines rondelles. Et faites-les cuire 5 mn à l'eau bouillante. Égouttez et réservez.

Dans une casserole chaude, mettez le sucre. Remuez jusqu'à la coloration brune. Hors du feu, ajoutez le vinaigre. Versez dans le fond du moule à tarte et ajoutez des noisettes de beurre et du persil.

Disposez les rondelles de radis en rosace. Poivrez, ajoutez encore des noisettes de beurre et du persil. Recouvrez de pâte feuilletée piquée en rentrant bien les bords. Enfournez 20 mn. à 200°C

S'accompagne de jambon fumé ou de magret fumé. Vous pouvez remplacer le caramel par du miel à la place du caramel avec du thym ou du romarin et peut se faire aussi en dessert. Adaptée de www.ptitchef.com/

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
 tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre Eden : peu farineuse et tendre, idéale en purée, soupe, mais faisable sautée, en frites...

les
du Jardin

Année 2020 - semaine 14
 mardi 5 avril

Pas de panier la semaine prochaine

Comme cela est prévu dans votre abonnement, il n'y aura **pas de panier mardi 12 et vendredi 15 avril**. Les oeufs seront livrés et nous vous les mettrons dans le panier de la semaine suivante. Si vous avez **envie de récupérer vos oeufs** avant, pas de soucis, dites-les nous par mail ou par téléphone...

Nous souhaitons la **bienvenue à Mahmoud** qui commence un contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardinier·es et de livraison des Paniers Bio Solidaires. **Nicolas, termine son contrat** ce jeudi sur les mêmes fonctions. Nous lui souhaitons une bonne continuation. Et nous accueillons **Samuel en stage de 15 jours** sur le jardin !

Les jardinier·es vous racontent la dernière séance de **GEAS** page suivante...

Derniers jours de gel, nous espérons que nos bons soins auront suffi et qu'il n'y aura pas fait trop de dégâts dans nos cultures !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.5	0.7
Courge variée	kg	0	1
Haricot blanc	kg	0.15	0
Mesclun	kg	0.2	0
Radis noir	kg	0.7	0.7
Radis rose	botte	0	1
Oignon	kg	0.3	0
Pomme de terre	kg	1.2	1.3
Rhubarbe	kg	0	0.5
Prix panier		9,20 €	13 €

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

Les blettes ~ C'est quoi, j'en fais quoi ?

La blette est de la même famille que l'épinard, le quinoa et la betterave. Elle est très proche de cette dernière : la blette étant une betterave ayant développé ses feuilles ; betterave signifie « racine de bette ». Son nom varie suivant les régions : bette, blette, bette à cardes, joutte, poirée...

Vous pouvez les cuire à la vapeur ou directement sautées dans une poêle. Dans les deux cas vous pouvez cuire le blanc et le vert ensemble en ajoutant le vert à la fin de la cuisson puisqu'il cuit plus rapidement.

Les feuilles se cuisinent comme les épinards (à la vapeur ou bouillies) vous pouvez les transformer en quiche, omelette, en lasagne etc... Quant aux côtes, elles se préparent en gratin, en sauce béchamel ou tomate ou simplement sauté...

Tiramichel à la rhubarbe

Pour 6 personnes

- 500 g de rhubarbe
- Zeste de citron non traité
- 250 g de mascarpone
- 80 g de sucre blond
- 2 œufs et 1 jaune
- 2 c. à s. de rhum blanc
- 12 galettes « Saint Michel »
- Cannelle en poudre

Faites compoter rapidement la rhubarbe avec 2 c. à s. de sucre et le zeste de citron, laissez refroidir le récipient de cuisson sur des glaçons;

Faites "mousser" les 3 jaunes avec le sucre, puis incorporez soigneusement le mascarpone et le rhum;

Ajoutez aussi les 2 blancs montés en neige avec un peu de sel;

Montage : dans chaque coupelle (transparente si possible), disposez 1 couche de rhubarbe, 2 galettes grossièrement brisées; terminez avec le mélange et saupoudrez de cannelle;

Placez au réfrigérateur quelques heures.

Adaptée de <https://www.ma-cuisine-ma-sante.fr/recette-tiramichel-a-la-rhubarbe-822.html>



Porte ouverte festive et familiale du Jardin Samedi 11 juin - de midi à 18h

Bloquez déjà bien la date sur vos agendas... Nous vous ferons bientôt un retour de la Rencontre de Mélanie et Corinne et nous vous donnerons le programme.

En attendant, sachez que nous commencerons par un pique-nique partagé, puis qu'il y aura des visites, des jeux en bois, un marché de producteur, de la musique et des animations... Un beau moment à vivre ensemble !

GEAS - épisode 7

Djémila a été missionnée au recueil de paroles de son équipe de Groupe d'Apprentissage à l'Affirmation de Soi pendant l'absence de Muriel... Voici ce que Peter et elle ont dit de cette dernière séance bilan :

"C'était bien. J'ai beaucoup appris sur le contact avec l'autre pour mieux m'exprimer. Je suis beaucoup plus calme dans ma relation à l'autre.

Ces séances m'ont permis d'affiner mon observation des autres. Au fil des séances, cette observation s'est concentrée sur moi aussi. Cela m'a permis de poser aussi un regard sur moi et d'apprécier le parcours encourageant que m'a apporté le Jardin de Cocagne."

Au bout du tunnel ~Festival~

C'est ce samedi 9 avril à partir de 19h à Mauves-sur-Loire (Le marais)... avec 3 concerts, buvette et foodtrucks sur place!

Une soirée organisée suite aux luttes pour les Terres du Marais et pour fêter la création de la SCI des Castors des Marais dont fait parti Josselin et la Ferme des 1001 pattes (la farine de sarrasin et les rillettes de poules...).

Entrée à PRIX libre (prix conscient 7 €, ça paye les artistes et la technique).

Plus d'info sur le projet : <https://lecoferme1001pattes.org/projet-du-marais?fbclid=IwAR1ncxPaoKhYLOcewsF640wgLA5nNTWGYpsPhaCDVpfZoCGN7zD5xHSXfc8>