

## Betterave et son dip aux fanes de betterave

### Ingrédients pour 4 personnes

- 3 à 4 petites betteraves
- Les fanes d'une botte de betterave
- 150 g de fromage frais type saint Moret
- Une poignée de graines de tournesol
- Sel et poivre du moulin

Lavez les fanes puis séchez-les.

Brossez puis coupez les betteraves en très fines tranches, de préférence avec une mandoline.

Mettez les fanes de betterave et les graines de tournesol dans le bol d'un petit robot.

Mixez jusqu'à obtenir un hachis.

Ajoutez le fromage frais et mixez, jusqu'à obtenir une crème.

Salez, poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Servez avec les rondelles de betterave.

Adaptée de [https://scally.typepad.com/cest\\_moi\\_qui\\_lai\\_fait/2010/09/tout-se-mange-dans-la-betterave-betterave-et-son-dip-aux-pousses-de-betterave.html](https://scally.typepad.com/cest_moi_qui_lai_fait/2010/09/tout-se-mange-dans-la-betterave-betterave-et-son-dip-aux-pousses-de-betterave.html)

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)

# Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 22  
mardi 31 mai

## Coupon vacances!



Un **coupon vacances** s'est glissé dans votre panier, nous vous demandons de le **remplir en mettant bien votre nom** et de nous le retourner au plus tôt. Vous trouverez le mode d'emploi *page suivante...*

**Portes-ouvertes : Samedi 11 juin de 12h à 18h, nous vous attendons nombreux !** L'invitation est dans votre panier et le **programme** sur le site et **page suivante...** Un **mail pour vous inscrire** sur les ateliers vous arrivera dans la semaine !

**Au marché du 11 juin**, il y aura vente de différents produits dont le **pain**, pensez à **passer commande à l'avance**. **Attention, il n'y aura pas de pain la semaine suivante** (Christine sera en vacances)... Donc profitez de cette commande possible pour le samedi pour faire vos provisions...

Cette semaine ont eu lieu deux actions pour les jardinier·es : la **2ème session de prévention des troubles musculosquelettiques** et un **bilan de santé**. Les jardinier·es vous raconteront cela la semaine prochaine !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Betterave nouvelle	botte	0	1
Courgette	kg	0.4	0.65
Oignon nouveau	botte	1	1
Petit pois	botte	0	0.4
Pois mange tout	kg	0.3	0
Pomme de terre nvle	kg	0.5	0.8
Salade	pièce	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](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

# Programme des Portes Ouvertes

Samedi 11 juin

**De 12h à 14h** pique-nique partagé

**De 14h à 18h :**

**Marché de producteur avec**

- Nos légumes et tisanes
- Du pain de *Christine Bichon*
- Les produits de *la Ruche de la Ferme de ma Gazy*
- La farine de sarrasin et les rillettes de poule de *la Ferme des Mille et une pattes*
- Les plants de *l'Herbier Imaginaire*
- Sorbets paysans de *Skornet*
- Les crêpes et galettes de *La Tomate confite*

**Visites des jardinier·es toutes les heures plus certaines à thème des encadrant·es**

**Atelier Je cuisine zéro gaspi** (sur inscriptions)

**Stand des adhérent·es de Corinne et Mélanie** avec

- Bourse aux plantes (apporter la veille le vendredi 10 juin vos plantes étiquetées)
- Chasse au trésor
- Jeux de dégustation à l'aveugle
- Blagues (autour des légumes)
- Un espace pour échanger sur votre place d'adhérent·es et un arbre à témoignage

**Expositions**

- Alimentation durable (du GAB 44)
- De la graine au légume (expo photo du jardin)

**Jeux en bois**

**2 groupes de musiques :** Bab Charki et le Rétroactifs

*Un mail est prévu cette semaine avec plus de détails et les informations pour vous inscrire sur l'atelier cuisine et les visites à thèmes et pour nous donner un coup de main !*

## Betterave nouvelle - J'en fais quoi ?

Ce n'est pas le même légume que les betteraves d'hiver, le goût est même différent ! **Mangez-les crues** râpées, en bâtonnet (en trempette) ou en gaspacho... **Les fanes sont excellentes**, elles sont très gouteuses, même plus que les épinards **Crues** vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samoussas etc...

### Mode d'emploi des absences d'été

**Nous ferons des paniers tout l'été**, la prochaine interruption de notre fait sera pour Noël !

A vous de nous donner de votre côté vos absences aux paniers. Pour ce faire, nous vous mettons dans le panier, **un coupon à remplir et nous retourner dès que vous connaissez vos périodes d'absence** pour les recueillir. ATTENTION à **ne pas oublier d'indiquer votre nom !**

D'avoir les coupons au fur et à mesure et le plus tôt possible, nous permet de gérer les absences et surtout les reports. Nous fixons les reports de façon à limiter les creux de paniers. L'été est une forte période de production, mais aussi une période où certaines semaines il y a peu de panier. Nous tentons de niveler cet effet avec les reports...

Pour rappel, vous pouvez poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année dont **3 absences aux paniers sur l'été** consécutives ou non.

**1 absence = 1 double panier à un autre moment (le report).**

Nous fixons les reports de la manière suivante :

• **3 semaines d'absence : 2 reports** de panier (2 semaines avec un panier doublé) + **1 panier non facturé**

• **2 semaines d'absence : 1 report** (1 panier doublé) + **1 panier non facturé**

• **1 semaine d'absence : 1 panier non facturé**

• **Pas d'absence :** vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir que nous vous les ferons. Nous vous facturerons alors un panier supplémentaire sur cette période.

**Pensez aussi à noter vos absences aussi sur vos agendas !**