



Terrine de légumes de printemps (3 couleurs)

- Pour 6 à 8 personnes :**
- 200 gr de crème fraîche liquide (allégée)
 - 200 gr de navet
 - 400 gr de carottes
 - 500 gr d'épinards frais.
 - 3 œufs
 - 50 gr de lait
 - 2 c. à s. de poudre d'amande pour épinards
 - 2 c. à s. de poudre d'amande pour les carottes
 - 1 c. à s. de noisette en poudre pour les navets
 - 1 pointe de couteau de cumin
 - 3-4 brins de ciboulette

Coupez les carottes et navets en dés grossiers et faites les cuire indépendamment dans une casserole d'eau bouillante.

Émincez l'échalote. Plongez les épinards dans de l'eau bouillante pendant une trentaine de secondes, égouttez, hachez les et réservez.

Dans un premier saladier, battez ensemble les œufs, la crème et le lait. Salez et poivrez.

Dans un 2^{ème} saladier, mélangez les épinards avec 1/3 du mélange œufs, la poudre d'amande et la moitié de l'échalote. Salez, poivrez.

Dans un 3^{ème} saladier, mettez le navet, la poudre d'amande, 1/3 de votre mélange œufs et mixez le tout finement. Ajoutez le restant des échalotes et la moitié de la ciboulette.

Dans le 1^{er} saladier, mettez les carottes, le cumin. Mixez le tout finement, puis ajoutez la ciboulette.

Beurrez une terrine ou un moule à cake étroit. Déposez d'abord la mousse de carotte, puis celle de navets et enfin, celle d'épinards

Enfournez entre 40 mn et 1 h. à 170°C (selon votre four). La pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Attendez que cette terrine soit refroidie avant de démouler. Servez cette terrine légumes printemps bien fraîche, accompagnée soit d'une mayonnaise, soit d'une vinaigrette.

<http://aufilduthym.fr/terrines-legumes-printemps-trois-couleurs/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

**Pomme de terre
Bleue d'Artois** à
chair intermédiaire :
purée, vapeur, gratin,
chips, frites...
Attention cuisson
rapide et elle reste
dure une fois cuite !

*Les
du Jardin*

Année 2017 - semaine 18
Mardi 2 mai

AG, c'est vendredi! VENEZ à partir de 17h30

Adhérents-es, nous sollicitons votre présence à cette AG à partir de 17h30 et/ou aussi à venir au repas qui suivra. C'est gratuit et c'est simple, **apportez plat à partager** pour le buffet ! Nous organisons peu d'événements dans l'année et ce sont des moments importants pour se rencontrer autrement. **Alors venez ! ! !** Voir suite de l'article page suivante...

Jacqueline (jardinière) revient de stage... elle vous raconte page suivante...

Des pommes dans votre panier. En cette entre deux saisons toujours un peu délicate, nous avons des scrupules à vous mettre du radis noir ou du rutabaga et nous n'avons pas encore assez de diversité de légumes de printemps. **Nous avons acheté des pommes Délices d'Or au GAEC de la Grigonnais pour vous.** Des collègues qui font de bonnes pommes, nous vous les recommandons !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte nouvelle	botte	1	1
Epinaud nouveau	kg	0.35	0.5
Fève	kg	0.5	
Navet nouveau	kg		0.4
Petit pois	kg		0.4
Pommes	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.4	0.5
Salade	pièce		1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

* **pommes bio Délices d'Or - Gaec de la Grigonnais - 44 - La Grigonnais**
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Légumes nouveaux - Comment les manger

Pas besoin de les éplucher et mangez-les crus ou choisissez leur une cuisson douce...

Carotte nouvelle et fanes : tout se mange cru ou cuit, carotte et fanes.

Epinard : à manger cru ou cuit...Egoutage facultatif!

Fève : En début de saison, enlevez les fils et coupez la gousse en tronçon pour la cuisiner. Voir recette sur notre blog ou dans la Brève 520.

Navet : cru râpé à la vinaigrette ou légèrement sauté...

Petit pois : la graine crue ou légèrement cuite. La cosse fait une soupe délicieuse!

Jacqueline, de retour de stage, raconte

"Après un stage à la Vie Claire, j'ai fait un stage à la Biocoop de République. Le magasin est 3 fois plus grand mais il y a 8 salariés contre 6 à La Vie Claire. C'est assez physique, il y a un rythme important. J'ai été très bien accueillie dans un magasin refait à neuf. La clientèle a augmenté. C'est impressionnant la diversité des produits qui y est proposée. Il y a du choix, les légumes et les fruits sont beaux. Pour vendre des légumes nickels, il y a beaucoup de perte.

J'ai aussi travaillé au rayon fromage et charcuterie à la coupe. J'ai découvert, qu'ils ont des problèmes d'approvisionnement de porc, lait, crème, beurre (par manque de producteurs)... C'était un stage intéressant !"

Galettes de fanes de carottes

Ingrédients

- 1 botte fanes de carottes
- 2 verres flocons de riz
- 30 cl lait
- 2 œufs
- 1 oignon
- 1 c. à c. curcuma
- 1 pincée piment d'Espelette
- sel
- poivre

Recette
supplémentaire

Nettoyez les fanes à l'eau. Retirez les tiges un peu plus dures (on pourra les mettre dans un

bouillon ou une soupe ;). Ciselez au couteau les fanes ou mixez-les et mettez-les dans un saladier.

Ajoutez les flocons de riz, le lait et l'œuf. Mélangez.

Pelez l'oignon et hachez-le, ajoutez-le au reste du mélange. Ajoutez le curcuma, le piment d'Espelette, salez, poivrez.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, déposez un peu du mélange avec une cuillère à soupe et aplatissez-la pour former une galette. Laissez dorer, puis retournez. Lorsque les 2 faces sont

ENEZ à la l'Assemblée générale et au repas partagé !

Comme nous vous le disons dans l'Edito, nous organisons **peu de moments où tous les acteurs du Jardin** : adhérents-es, jardiniers-es, permanents-es, administrateurs-trices, **peuvent se rencontrer**. Il y a cette AG/repas et la Fête du jardin (1^{er} juillet). Aussi nous trouvons important de pouvoir vous y voir le plus nombreux-ses possible.

Pour vous motiver, à partir de 17h30 nous organisons une **Assemblée Générale courte et vivante** pour que vous ayez une vision globale du jardin, un autre regard sur notre activité. Puis, nous souhaitons la **soirée conviviale à partir de 19h** : vous y êtes conviés-es en **en famille** pour un **repas partagé** et nous prévoyons un **concert** d'un groupe de rock carquefolien, **Kungälv**.

Nous avons réussi à mobiliser pour cette rencontre, **les administrateurs-trices et les jardiniers-es** (pour cela nous avons modifié leurs horaires de travail de la semaine, ils travailleront tous-tes le vendredi après-midi pour faciliter leur présence du soir). **Pour les jardiniers-es, votre présence est importante. Maintenant, À VOUS de jouer le jeu et d'être nombreux-ses à partager cette soirée. Venez quand vous pouvez à partir de 17h30, il fera beau !**

C'est simple, c'est convivial, c'est familial et c'est gratuit, VENEZ quand vous pouvez à partir de 17h30 avec un plat à partager pour le buffet !

dorées, déposez sur un essuie tout (pour absorber un peu la graisse) puis servez.

Pour une cuisson au four : 200 degré avec une pointe d'huile au fond du plat (ou du papier sulfurisé sur votre plaque). Pensez à retourner les galettes en cour de cuisson...

Accompagnez d'une petite salade... de carottes par exemples ;)

Vous pouvez utiliser n'importe quel flocon pour cette préparation et varier en mettant du curry et de l'ail haché.

<http://www.mademoisellecuisine.com/2012/07/galettes-de-fanes-de-carottes.html>