



Betterave's cake pour voir la vie en rose

Ingrédients

- 1 ou 2 betteraves
- 100 g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 100 g de beurre fondu
- 75 g de sucre
- 1 ou 2 œufs
- Des fruits secs (ici figues et noix du Brésil)

Une des recettes
du concours de gâteau
sucré de légumes !

Râpez les betteraves finement.

Battez le sucre et les œufs, ajoutez la farine et la levure, puis le beurre fondu, la betterave et des fruits secs.

Mettez dans un moule beurré.

Enfournez à four chaud 20 à 25 mn, à 180°C.

Merci Catherine (adhérente) pour cette recette des 10 ans !

**Merci de nous transmettre
les recettes de vos gâteaux du jour,
nous les mettrons
dans la Brève
pour tous !**

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

Les brèves du Jardin

N°476

Année 2016 - semaine 22

Mardi 31 mai

Après la fête

Après une belle fête, c'est le **rangement** et nous repartons sur le **quotidien**, l'insertion et les paniers... Nous vous raconterons cela bientôt. **Nous espérons vos témoignages !**

Un grand merci à tous celles et ceux qui ont donné un coup de main. Sans vous rien ne se serait fait et cela a permis aussi aux jardiniers-es d'avoir des moments pour profiter de la journée. **Merci aussi à celles et ceux qui sont venus-es**, vos passages ont donné sa dimension et sa raison à cette fête.

Dans votre panier, **un coupon vacances à remplir et à nous rapporter** dès que vous le pouvez. L'idée est que nous puissions gérer au mieux les reports de paniers pour limiter les effets des grandes baisses de paniers pendant les vacances des uns-es et des autres. *Petit article, page suivante, pour vous expliquer le fonctionnement des absences d'été et des reports...*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail frais	pièce	0	1
Basilic	bouquet	1	1
Betterave	kg	0.2	0.4
Fenouil	pièce	1	1
Oignon nouveau	botte	0.5	1
Petit pois	kg	0.4	0
Pomme de terre nvl	kg	0	0.8
Salade	pièce	1	1
Thym	bouquet	0	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Les légumes nouveaux - comment les cuisiner

L'ail frais : la gousse se mange autant crue que cuite, elle est plus parfumée que l'ail séché et conviendra à vos salades, plats, omelettes, quiches... Les feuilles aromatiseront vos plats.

Betterave : mangez-la crue à cette saison, râpée ou en rondelles ou ajoutée à d'autres crudités, mixée avec du fromage frais, elle fera une belle verrine ou un trempette pour d'autres crudités...

Fenouil : il se mange aussi autant cru, émincé en salade avec des olives ou mélangé à vos crudités, que cuit en accompagnement d'un poisson. Les tiges et feuilles parfument vos plats et font un bon pesto.

Oignon nouveau : tout se mange de la bulbe au bout des feuilles, cru pour assaisonner vos salades ou cuits dans vos plats. Vous pouvez le faire en omelette et en agrémenter une pizza (blanc et vert).

Petit pois : goûtez les crus ou en cuisson très douce. Les cosses se cuisinent en soupe à passer pour enlever les fibres et vous obtiendrez un velouté excellent.

Pomme de terre : ne les épluchez pas et choisissez leur une cuisson douce et courte.

Bun's roulés aux oignons nouveaux et mozzarella

Pour 10 personnes

Pour la pâte :

- 1 œuf
- 15 g de lait en poudre
- 500 g de farine
- 10 g de levure sèche instantanée ou 20 g. de fraîche
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de sucre
- 1 verre à thé d'huile
- 200 à 250 ml d'eau tiède

Pour la garniture :

- 4-5 oignons nouveaux coupés en petits

Recette
supplémentaire

morceaux

- 200 g de mozzarella
- râpée*
- Origan et basilic séché

Mélangez la levure avec le sucre, 100 g de farine et 100 ml d'eau tiède... Couvrez et laissez reposer le levain 10-15 mn. Mélangez le restant de farine avec le sel et le lait en poudre. Faites un puits, versez-y l'œuf, l'huile et le levain. Ajoutez de l'eau tiède petit à petit tout en mélangeant jusqu'à formation d'une boule de pâte homogène. Pétrissez 10-15 mn. La pâte doit être souple, lisse et élastique. Transférez la boule de pâte dans un saladier légèrement huilé, couvrez et

Vacances et paniers

C'est bientôt l'été et pour beaucoup le temps des départs en vacances. Pour nous, c'est la période de rush des légumes. Chaque année, nous gérons les choses de la manière suivante :

Vous avez la possibilité de nous poser 3 semaines d'absences maximum aux paniers en remplissant le coupon qui est dans votre panier.

- Si vous nous posez 3 semaines d'absences, 1 panier ne sera pas facturé et vous aurez droit à 2 reports (deux paniers doublés).
- Pour 2 semaines, cela fait 1 panier non facturé et 1 report
- Pour 1 semaine, 1 panier non facturé, 0 report.

Certains-es d'entre vous s'arrangent entre adhérents-es pour ne pas nous poser d'absences aux paniers ou s'ils sont partis plus longtemps pour rester dans cette règle de 3 semaines sans panier dans l'été. D'autres s'arrangent avec leurs amis ou voisins...

Nous choisissons les semaines où nous doublons vos paniers pour limiter au maximum les grands creux de paniers... Mais n'hésitez pas à nous prévenir si vous souhaitez avoir un double panier la veille de votre départ pour l'emporter avec vous ou si vous souhaitez surtout ne pas en avoir à ce moment-là !

laissez doubler de volume (environ 2h).

Une fois levée, déposez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et dégazer. Divisez en 2. Étalez le morceau de pâte en rectangle, garnissez d'oignons, de mozzarella râpée et saupoudrez d'herbes. Roulez en commençant par le côté le plus court puis coupez des tronçons. Déposez dans un moule sulfurisé, couvrez et laissez lever.

Préchauffez le four à 180°C. Dorez les bun's avec de l'œuf battu ou lait et enfournez 15-20 mn.

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/>