



## Quiche sucrine sur lit d'oignons

### Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 500 g de sucrine du Berry
- 4 oignons moyens
- 2 c à s de fromage blanc
- 1 oeuf
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre

Étalez la pâte (feuilletée pour moi)

Faites cuire à la vapeur pendant 10 mn la sucrine du Berry en petits morceaux

Faites revenir à la poêle dans du beurre chaud les oignons émincés

Mettez les oignons et le persil ciselé sur la pâte.

Écrasez à la fourchette la sucrine du Berry, ajoutez le fromage blanc, le sel, le poivre et l'œuf

Mettez la préparation sur les oignons et parsemez de gruyère râpé

Faites cuire au four pendant environ 40mn à 210°C

Issue de : [http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.50357.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.50357.htm)

**La Sucrine du Berry** est une courge musquée dont la chair orangée est tendre, sucrée, un peu aqueuse mais de bonne qualité.

Elle se consomme cuite en gratin, tourte, potage, soufflé, flan ou

confiture. La peau se mange...

### Une recette de cake :

<http://www.cuisine-campagne.com/index.php?post/2006/10/29/172-cake-a-la-pomme-et-a-la-sucrinedu-berry>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

N°255

Année 2011 - semaine 47

Mardi 22 novembre

## Printemps en automne

Un temps bizarre, l'année dernière nous avons très froid. **Cette année, nous travaillons en tee-shirt** l'après-midi, les cultures, au lieu de rentrer en hibernation, poussent comme au printemps !

**Cette semaine, nous accueillons Rose** qui vient de rejoindre l'équipe de jardiniers-es. Bienvenue.

Nous vous rappelons la date de l'**apéritif** auquel nous vous convions le **vendredi 9 décembre à partir de 18h** pour se rencontrer autrement... prendre le temps d'échanger, de répondre à vos questions...

Nous participerons à l'Autre Marché à Nantes, nous y vendrons l'**agenda/Livre de recettes**. Maintenant, vous êtes prioritaire pour l'acquérir, donc s'il vous intéresse, signalez le nous. **C'est un très beau cadeau à faire !**

Les courges sont des **Sucrines du Berry**, voir page 4.



### Cette semaine dans votre panier

|                | Unité | 1/2 panier<br>(qt en unité) | Panier<br>(qt en unité) |
|----------------|-------|-----------------------------|-------------------------|
| Carotte        | kg    | 0.5                         | 0.5                     |
| Courge         | kg    | 0.5                         | 0.75                    |
| Fenouil        | pièce |                             | 1                       |
| Oignon         | kg    | 0.3                         | 0.6                     |
| Panais         | kg    | 0.5                         | 0.5                     |
| Pomme de terre | kg    | 0.5                         | 1.5                     |
| Radis          | botte | 1                           | 1                       |
| Prix panier    |       | 7 euros                     | 12 euros                |

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Tout sur le Panais

Le panais, d'une couleur blanc ivoire, a une forme proche de celle de la carotte, et un goût légèrement sucré.

Déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes cultivées dans les monastères.

**Le panais est plus riche en vitamines et minéraux** que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium avec 600 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

### **Le panais se mange autant cru que cuit:**

**On peut le servir cru**, râpé avec huile et citron en salade.

**Le panais peut se consommer cuit** en soupe, potage, couscous (Maghreb), pot-au-feu, purée, gratiné ou rôti au four, râpé en galettes, en frites ou en chips... Il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson.

Il se cuit comme la pomme de terre, et cuit beaucoup plus rapidement que la carotte.

### **Une préparation simple et rapide:**

Tranchez simplement le panais et sautez-le brièvement dans du beurre et de l'huile d'olive.

### **Autres idées:**

#### **Blanquette de veau aux panais:**

<http://cocopassions.over-blog.com/article-e-veau-aux-panais-65811595.html>

#### **Fricassée de gésier aux panais:**

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/fricassée-de-gésiers-confits-et-panais-\\_51839-r.html](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/fricassée-de-gésiers-confits-et-panais-_51839-r.html)

Le cœur des gros panais est plus fibreux et moins goûté faites en un masque pour peau desséchée en l'écrasant avec un tout petit peu d'huile d'olive après l'avoir cuit à la vapeur 10 à 12 mn.

**Les pommes de terre sont de la variété Emeraude, à manger en purée, potage, frites. Elles peuvent être creuses au milieu, c'est invisible au moment du tri, veuillez nous en excuser et vous les faire remplacer le cas échéant.**

## Résultat tombola

C'est cathy (adhérente) qui a gagné le panier garni !

Nous lui remettons un midi dans la semaine en présence de **Mamadou qui a été très touché et ému** quand il a tiré le ticket gagnant et quand nous lui avons remis la gagnotte.

Il nous a chargé de **remercier tout le monde.**

**Nous nous joignons chaleureusement à lui pour vous témoigner de notre reconnaissance.**

## Soupe carotte-panais-coriandre

### **Ingrédients :**

- 6 à 8 carottes
- 2 gros panais bio
- 1 belle gousse d'ail (ou un petit oignon)
- 1 cc de coriandre en poudre
- sel, poivre
- coriandre fraîche

Lavez, brossez les légumes et découpez-les en morceaux de tailles égales.

Faites revenir dans un filet d'huile d'olive l'ail haché finement.

Ajoutez les légumes, bien remuez.

Salez, poivrez et ajoutez la coriandre en poudre, remuez à nouveau sur feu moyen.

Mouillez entièrement avec de l'eau et laissez mijoter.

Une fois les légumes cuits, ajoutez la coriandre fraîche et mixez le tout.

Recette  
supplémentaire