



L'omelette à l'aillet

Ingrédients :

- 1 botte d'aillets bien frais (1 ou 2 ailllets par personne)
- huile d'olive vierge
- 2 œufs par personne
- sel et poivre

Enlevez les racines de l'aillet et les parties sèches ou endommagées des feuilles. Lavez et coupez l'aillet en fines rondelles.

Dans une poêle, chauffez de l'huile d'olive et mettez-y l'aillet à revenir doucement.

Pendant ce temps, dans une jatte, battez les œufs sans trop les mêler. Salez et donnez quelques tours du moulin à poivre.

Versez ce mélange dans la poêle, sur l'aillet et laissez cuire l'omelette selon le goût personnel, baveuse ou pas...

Pliez l'omelette en 2 ou la roulez, selon les goûts.

Servez l'omelette chaude sur une laitue agrémentée de roquette pour le piquant... le tout accompagné d'une belle tranche de pain-maison, aux noix par exemple.

Bon appétit et bonne santé pour toute l'année !

Variantes possibles :

Faites revenir l'aillet dans la graisse de canard. Ajoutez en fin de cuisson un peu de vinaigre. Parfumez avec de la muscade. Ajoutez du lard avec l'aillet dans la poêle.

Issue de : <http://natureln.librox.net/spip.php?article254>

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

Rendez-vous de Mélanie

Pas de pain cette semaine, ce sont les vacances de la boulangère... Pour information, il y a une **augmentation du tarif du pain**. Le pain de 1 kg passe à 4€90 et le pain de 500 g à 2€70. Ce tarif tient compte du fait qu'il y a un pain spécial par mois dans l'abonnement.

Nous vous rappelons le **Rendez-vous de Mélanie** la semaine prochaine, **vendredi 24 avril de 17h30 à 18h30**. Ce projet pour permettre à Mélanie (votre représentante au Conseil d'Administration) de vous rencontrer autour de divers thèmes choisis avec vous et aussi de vous donner la possibilité de vous rencontrer entre adhérents-es. **Mélanie vous accueille avec un verre de jus et déjà plein d'idées à compléter, vous soumettre, etc...**

Corinne a été élue comme représentante des adhérents-es à l'AG. Vous pouvez joindre les deux représentantes par mail.

Corinne : codepont@hotmail.fr et **Mélanie** : maniebag@yahoo.fr



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	0.5	1
Betterave nouvelle	botte	0	0.5
Carotte nouvelle	botte	0.5	1
Chou lisse	kg	1.5	1.5
Navet nouveau	botte	0.5	0.5
Salade	pièce	1	2
Légume	pièce	0	0
Prix panier		7 euros	12.50 euros

Produits autres

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

L'Aillet

Cru:

L'aillet ou l'ail nouveau se mange simplement à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou avec un filet d'huile d'olive et sel. Il se grignote aussi en omelette ou ciselé dans une salade verte ou toutes autres salades ou crudités.

Cuit:

Vous pouvez aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau, le poêler, l'utiliser en farces ou avec des pâtes, en omelette, en gratin, dans les bricks, dans du fromage blanc ou vos sauces vinaigrettes ou à la crème... On peut enfin le faire dorer en lamelles avec du persil pour accompagner un sauté de champignons, poissons ou gambas. Attention cependant à ne pas le faire noircir, une cuisson douce et rapide lui conviennent mieux, sinon il devient amer.

Légumes nouveaux, comment les manger !

Navet cru râpé ou en lamelles, ne les épluchez pas. Les feuilles se préparent comme les épinards.

Betterave aussi crue râpée ou en rondelles ou en tartelette au roquefort, en muffin sucré etc... Les fanes se mangent en salades, elles sont excellentes en quiche ou se cuisinent comme les épinards, vous pouvez les poêler avec de l'aillet par exemple.

Carotte ne les épluchez pas, croquez dedans et régalez-vous, râpée ou en rondelle ou cuite très rapidement à la vapeur. Les fanes font un excellent pesto pour l'apéro ou incorporées dans une quiche, un cake etc...

Fanes crues en pesto ou assaisonnement de salade, ou cuites en tartes, cakes, omelettes ou accompagnement de vos viandes et céréales, etc....

Betterave et son dip aux fanes de betterave

Pour 4 personnes

- 3 à 4 petites betteraves
- 150 g de fromage frais type saint Moret
- Une poignée de graines de tournesol
- Sel et poivre du moulin

Réservez les fanes de betterave, lavez-les puis séchez-les.

Pelez les betteraves puis coupez-les 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

Le co-panièrage, c'est parti !

"Vous êtes près d'une vingtaine à avoir été volontaires sur ce dispositif !

N'oubliez pas de jeter un coup d'oeil régulier sur les cartes disposées au dessus des étals du marché le vendredi soir !

Nous allons bientôt prendre l'initiative de vous informer qu'il y a des adhérents partis prenant prêts de chez vous.

Pour ceux qui ne se sont pas encore inscrits, n'hésitez pas lors du retrait de votre panier de poser une gommette sur les cartes mises à disposition pour l'instant sur les communes de Carquefou, Thouaré sur Loire et Sainte Luce sur Loire.

Il est vrai qu'un des principes sympas du jardin est de venir retirer son panier mais nous ne sommes pas à l'abri d'un imprévu !

A bientôt" Mélanie

Cette initiative est née lors d'un précédent Rendez-vous de Mélanie. Celles et ceux qui se sont inscrits-es ont reçu par mail les coordonnées de leur binôme possible. N'hésitez pas à vous contacter pour trouver entre vous votre mode de fonctionnement (régulier, occasionnel...).

Le prochaine Rendez-vous est fixé au

vendredi 24 avril de 17h30 à 18h30

avec pour thème, **Embellissement du jardin...**

Recette supplémentaire

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.

D'après :

http://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