



Poulet au miel de Provence, verveine citron et vin rosé

Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30 min

Pour 4 personnes :

- 1 poulet de 1,5 kg environ
- 1 oignon
- 8 gousses d'ail
- 4 brins de persil
- 3 belles tiges de verveine citron
- 4 cuillères à soupe de miel de Provence
- 75 cl de vin rosé
- 6 pommes de terre
- Sel, poivre

Déposez 2 pincées de sel dans un bol, ajoutez le miel et mélangez.

Enduisez le poulet de ce mélange, ficelez-le et déposez-le dans un plat à four.

Préchauffez le four th. 6 (180°).

Pelez et coupez l'oignon en rondelles.

Épluchez les pommes de terre et coupez les en quartiers.

Ajoutez les pommes de terre dans le plat ainsi que les rondelles d'oignon, les gousses d'ail en chemise et les herbes.

Arrosez d'un verre de vin rosé et enfournez pour 1 h 30 min.

Versez le reste du vin petit à petit tout au long de la cuisson.

<http://www.epicetoutlacuisinededany.fr/2015/07/poulet-au-miel-de-provence-verveine-citron-et-vin-rose.html>

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

Année 2016 - semaine 27

Mardi 5 juillet

Voici les tomates!... et l'été ?

ATTENTION pont du 14 juillet **panier maintenu le vendredi 15**. Ne l'oubliez pas !

Dub Camp encore une semaine, **jusqu'au 12 juillet inclus**. Suivez la déviation. Pour celles et ceux qui y passeront, **nous vous sollicitons pour avoir un regard et prévenir la sécurité** si vous voyez du monde ou quelque chose qui vous paraît anormal côté Jardin de Cocagne. Un précieux service. Merci beaucoup !

Apparition des aromatiques dans le panier. Mélissa, en plus de soutenir l'équipe encadrante technique le jeudi, nous apporte ses compétences en plantes aromatiques et médicinales. **Une serre y a été consacrée** et voici cette semaine de la verveine citronnée en cadeau dans votre panier. Comme nous expérimentons le sujet, elles seront parfois, comme cette semaine en cadeau et d'autres fois valorisées. **Merci de nous faire tous vos retours sur ce sujet.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Concombre	pièce	0	2 petits
Courgette	kg	0.5	0.8
Chou rouge	pièce	1	0
Echalote	kg	0	0.25
Haricot vert	kg	0.35	0
Pomme de terre nvl	kg	0.4	0.7
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0	0.8
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

En cadeau dans tous les paniers : de la verveine citronnée

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

Verveine citronnée

C'est généralement cette verveine qui est vendue en pharmacie pour les infusions. L'infusion ou la tisane préparée à partir des feuilles de cet arbuste dispose, à partir de son arôme doux et apaisant une vertu sédative, anti-spasmodique et anti-inflammatoire, elle facilite la digestion et lutte contre l'hypertension et la dépression en atténuant le stress et la nervosité

Utilisations

En infusion, en sirop pour les cocktails, ou bien pour sucrer une eau gazeuse, un thé glacé ou une limonade.

Dans vos desserts : ajoutée à une tarte à la rhubarbe, infusée dans la crème pour une panna cotta, tiramisu, crème brûlée ou un entremet, ajoutée dans la confiture de fraise, dans une soupe de fraise ou de pêche ajoutée finement hachée dans une salade de fruits, ajoutée dans le sirop pour pocher des poires ou des pêches.

Dans vos plats salés : quelques feuilles ajoutées à un poisson blanc en papillote, dans le cuit-vapeur pour y faire cuire des blancs de poulet, dans un vinaigre ou encore ajoutée mixée dans une vinaigrette.

Vous pouvez aussi vous en servir pour parfumer un détergent maison !

Légumes nouveaux - Comment les cuisiner

Chou rouge prim' : Il se mange cru en lanière en crudités, cuit, il se prépare comme un chou pommé, sauté, en embeurré, confit etc...

Echalote : Elle se mange crue émincée dans vos crudités ou vos sauces, cuite revenue avec les légumes, viande, omelette, les moules, sauce, elle agrémentera aussi vos sauces, faite la aussi mariner dans du vinaigre ou faites-en une tarte...

Pomme de terre : Brossez-les ainsi vous n'avez pas besoin de les éplucher. Choisissez-leur une cuisson douce...

Tourta de blea nissarda (tourte de blettes sucrée niçoise) de Marie-Claude

Arrivée 2^{ème} au concours de gâteaux de légumes des 10 ans !

Ingrédients

Pâte

- 500 g de farine
- 40 g de poudre d'amande
- 200 g de beurre
- 130 g de sucre
- 2 œufs entiers
- une pincée de sel

Garniture

- deux bouquets de blettes
- 50 g de parmesan râpé
- 2 œufs
- 3 belles pommes reinettes
- 50 g de raisins de Corinthe
- 50 g de raisins de Malaga
- du rhum brun (pour tremper les raisins)
- 100 g de pignons
- 5 cl d'eau de vie ou marc du pays
- 1 c. à s. de fleur d'oranger
- 140 g de sucre cassonade
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- une pincée de poivre

Décor

- sucre glace

Mélangez la farine, le sucre, le sel. Ajoutez le beurre coupé en petits dés, et mélangez. Formez une fontaine et versez-y les œufs battus en omelette. Rassemblez la pâte avec les doigts, sans trop la travailler, ajoutez si nécessaire l'équivalent d'une demi coquille d'œuf d'eau. Écrasez la pâte avec la paume de la main pour bien incorporer tous les éléments. Formez une boule de pâte lisse et souple. Partagez la pâte en deux et reformez deux boules et mettez-la au frais pendant une heure minimum.

Dans un bol, mettez les raisins à tremper dans du rhum brun.

Retirez les côtes des blettes. Superposez les feuilles de blettes et formez des rouleaux puis émincez-les

en fines lanières de 5 mm. Rincez les blettes ciselées dans l'eau froide, 2 ou 3 fois. Cette étape permet d'enlever l'amertume de la blette. Égouttez soigneusement les blettes et disposez-les sur quelques feuilles de papier absorbant.

Battez les deux œufs en omelette, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le parmesan finement râpé, le sucre cassonade, l'eau de vie, les raisins secs imbibés de rhum (égouttés) et les pignons. Mélangez puis ajoutez les blettes. Mélangez à nouveau jusqu'à ce que les blettes soient complètement enrobées du mélange.

Préchauffez le four à 200 °C.

Découpez les pommes en lamelles de 5 mm d'épaisseur environ. Réservez. Beurrez le fond de la tourtière. Étalez la première boule de pâte sur un diamètre

supérieur à celui du moule. Déposez-la dans le fond de la tourtière, en laissant déborder la pâte de 3 ou 4 cm en dehors du moule. Versez la garniture. Puis déposer les lamelles de pommes sur toute la surface. Étalez la deuxième boule de pâte, et couvrez la tourte. Fermez les bords de la tourte en pressant les bords et rentrez la pâte contre le bord du moule. Chiquetez le bord de la pâte à l'aide d'un couteau d'office. Piquez le dessus de la tourte avec une fourchette.

Enfourner pendant 45 mn environ. Sortez du four lorsque la pâte est dorée ! Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace. Cette tourte est traditionnellement découpée en petits losanges.

Merci Marie-Claude (adhérente) pour cette recette issue de : <http://variations-gourmandes.blogspot.fr>