



## Aubergines rôties, épinards, feta et quinoa

### Pour 4 personnes

- 1 grosse aubergine (ou 2 moyennes), coupée en cubes de 3 cm
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail hachées
- 300 g d'épinards frais
- 250 g de quinoa cuit
- 100 g de feta

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, mélangez l'aubergine avec 2 c. à s. d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Étalez l'aubergine sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et rôtissez pendant 20-25 mn en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, cuisez le quinoa le temps indiqué sur le paquet ou 10 mn.

Mettez l'aubergine dans la sauteuse, ajouter immédiatement le quinoa et l'ail hachée. Mélangez, garnissez de feta et d'une chiffonnade d'épinard crue et servez.

Librement adaptée de <https://menu-vegetarien.com/recette-vegetarienne-aubergines-roties-epinards-feta-quinoa/>

**Pomme de terre Allians**  
robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...  
Délicieuse dégustée seule au naturel.

Année 2018 - semaine 41  
Mardi 9 octobre

es  
du Jardin

## Vive le plaisir de vous voir !

Attention vacances de la Toussaint et jour férié !!! Nous faisons bien les paniers normalement le mardi 30 octobre et le vendredi 2 novembre malgré le pont... Notez-le bien et informez-nous de votre absence au panier, si vous en avez une sur cette période...

**Merci à tous·tes celles et ceux qui sont passé sur le salon Zen et Bio...** Que vous soyez **adhérents·es** ou **jardiniers·es**. **Merci** aussi de votre **présence à l'atelier sur les plantes sauvages de Mélissa**, *article page suivante...*

**Merci à Mélanie** (adhérente) pour son aide sur le salon et aussi pour le coup de main sur le terrain lundi. Les jardiniers·es et l'équipe ont apprécié !!!

Portes ouvertes à la Ferme du limeur, la productrice des oeufs de vos abonnements : Samedi 13 Octobre de 10 h à 18 h, avec dans le programme des visites de la ferme. **Plus d'info** sur [www.fermedulimeur.fr](http://www.fermedulimeur.fr)

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.4	0.6
Brocoli-chou fleur	pièce	0	1
Chou rave	pièce	1	0
Echalote	kg	0.2	0.2
Epinard	kg	0.45	0.7
Poivron vert	kg	0.2	0.2
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Salade	pièce	0	1
Verveine	bouquet	0	1
Prix panier		9	13 euros

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

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Retour de Zen et Bio et d'intervention sur la soirée alimentation

Nous étions ravis·es de vous voir à la soirée sur l'alimentation à la Médiathèque de Carquefou sur l'Atelier sur les plantes sauvages comestibles et médicinales animé par Mélissa (encadrante). Vous étiez 6 adhérents·es sur les 25 présents·es : une belle présence... Merci !

Merci aussi de vos passages au stand des Paniers Bio Solidaires au salon Zen et Bio. Vos passages, vos sourires, vos témoignages et soutiens ont été des petits bonheurs pour nous ! Il y a eu du monde et notre présence avait du sens et était fructueuse...

Un énorme merci chaleureux à Mélanie (adhérente) pour m'avoir secondé dimanche après-midi sur le salon Zen et Bio et pour le sérieux coup de main salutaire au démontage et chargement du camion...

Merci aussi aux jardiniers·es d'être passé aussi sur le salon, c'était chouette de vous voir, votre présence, vos témoignages... Merci !

---

### ***Panna cotta à la verveine citronnée***

Pour 6 petits ramequins

- 25 cl de lait entier (ou de lait végétal)
- 25 cl de crème liquide
- 3 c. à s. de sucre
- 2 g d'agar agar
- Un peu de vanille
- 10 à 20 feuilles de verveine citronnée



Versez tous les ingrédients dans une casserole et chauffez jusqu'à ébullition. Continuez de cuire une petite minute.

Retirez du feu et versez dans vos ramequins. C'est très liquide, c'est normal, la préparation gélifiera en refroidissant et au frigo.

Retirez les feuilles de verveine.

Laissez refroidir, puis mettez au frigo deux bonnes heures.

Dans la recette d'origine, on ajoutait dessus du sirop de confiture sur la panna cotta. Mais, je trouve cela très goûtu comme cela.

*Recette perso-maison testée de nombreuses fois auprès d'invités*

## Info du terrain et des cultures

Voici différentes informations en direct des champs et des encadrants·es :

La météo douce apporte de nouvelles générations d'insectes et de maladies qui prolifèrent. Des attaques auxquelles nous ne sommes pas préparées et que nous n'attendons pas sur cette saison.

Comme d'autres producteurs, nous avons subi, en fin de saison, l'attaque de la mineuse des tomates qui nous vient d'amérique du sud : la tuta absoluta. Elle se nourrit des feuilles et des tiges de plants de tomates et pond ses oeufs invisibles sur les feuilles des tomates. Avec ses 8 mm, elle fait des ravages dans les plantations. Certains·es producteurs·trices ont perdu la moitié de leur production cette année dans notre région. Nous allons surveiller cela de près car elle pourrait s'attaquer à d'autres productions comme l'aubergine et la pomme de terre et aussi pour chercher des solutions pour protéger nos tomates de l'été prochain.

Par ailleurs, nous bouclons le plan de culture pour l'année prochaine, sans grande nouveauté à vous annoncer. Mais un travail à faire pour prévoir les rotations de cultures et programmer les achats de graines et plants en conséquences.

Dernière information, nous allons devoir travailler sur notre problème d'hydromorphie. Nous avons un terrain où l'eau stagne, ce qui fait que la matière organique pourrit au lieu de se décomposer. Nous cherchons la meilleure solution de drainage à un coût correct.

Cette année, nous souhaitons ce que nous souhaitons chaque année, de vraies saisons avec un hiver froid et les périodes de gelées qui nous débarrassent des champignons et autres maladies et aussi des insectes... Mais nous ferons bien avec ce que la météo nous réservera !

---

### ***Infusion - Mode d'emploi***

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1 l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !