

Quiche aux fanes de betterave et petite salade de betterave

Ingrédients :

Pour la quiche :

- 1 pâte à quiche • les fanes des betteraves de votre panier
- 1 oignon • 3 œufs • du fromage de chèvre, environ 12 tranches
- optionnel : un peu de crème et/ou un légume qui vous reste et vous ne savez pas quoi en faire... à nous il nous restait un navet

Pour la salade :

- 1 betterave • d'autres légumes du frigo. Pour nous, c'était carotte, chou rave... Testez avec radis, concombre, même de la courgette...

- Pour la vinaigrette : • de l'huile de colza ou d'olive, • 1 c.à.c de moutarde, • du jus de citron à la place du vinaigre • un peu de miel, • du sel • du poivre.

Coupez l'oignon en tranches fines. Coupez les tiges des fanes de vos betteraves en tranches et la partie feuille en lamelles assez grandes. Faites revenir dans une poêle d'abord les oignons, puis, quand ceux-ci sont translucides, ajoutez les tiges des fanes, laissez cuire pendant environ 10 mn et ensuite ajoutez les feuilles. Salez et poivrez. Mettez la pâte dans un plat à quiche, piquez avec une fourchette, ajoutez le mélange d'oignons et fanes, le fromage. Battez les œufs (avec la crème), salez, poivrez, ensuite versez au-dessus. Mettez au four pendant 30-40 mn.

Pour faire la salade, utilisez un éplucheur pour coupez des tranches très fines de vos légumes, mélangez. Faites une vinaigrette avec les ingrédients vinaigrette, en les mettant tous dans un petit bocal bien fermé et en secouant jusqu'à ce que ça devienne une belle émulsion.

Issue de <http://auxportesduradis.blogspot.fr>

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 39
Mardi 27 septembre

Qui veut venir le mardi ?

Beaucoup de nouvelles-eaux adhérents-es, nous sommes contentes-s de vous accueillir et nous vous consacrerons du temps dans les semaines à venir. **Dîtes-nous si vous avez bien eu tous les documents** (abonnement pain, oeuf, mode d'emploi aus paniers). **Bienvenue à vous !**

L'écart s'est creusé entre le nombre d'adhérents-es à venir chercher leur panier le vendredi et celles-ceux à venir le mardi. **S'il y a parmi vous des adhérentes-s qui voudraient passer au mardi**, cela est facile, il suffit de nous le dire. Les horaires de retrait du panier du mardi sont : **13h à 17h30**.

Nous accueillons pendant **3 semaines Alois en stage** sur la partie encadrement technique.

Zen et Bio, le salon Bio Bien-être et Habitat se tiendra à la Beaujoire du **9 au 11 octobre**, nous y serons pour les Paniers Bio Solidaires (que nous conditionnons et livrons). **Nous vous enverrons une invitation par mail !**

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.6	0.8
Chou kale	botte	1	1.5
Courgette	kg	0.5	0.8
Mais	pièce	1	2
Poivron	kg	0.3	0.6
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
Salade	pièce	0	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

En cadeau cette semaine : du thym dans les paniers
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Recettes supplémentaires

Chips de chou kale

Retirez la tige centrale. Lavez, sécher et enduisez le chou kale d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'ail. Facultatif, ajoutez du jus de citron.

Passez à four chaud 150°C 10 à 15 mn.

Les feuilles noircissent, c'est bon, relevé et croustillant

Merci à Mihaela (nouvelle adhérente) pour le partage de cette recette

Smothie de chou kale

Mixez ensemble 1 banane du lait et du chou kale bien lavé et séché dont vous avez retiré la tige centrale.

Vous pouvez remplacer le lait par de la boisson de riz, soja ou autre...

Merci à Mihaela (nouvelle adhérente) pour le partage de cette recette

Salade de chou kale aux tomates

Coupez le chou kale soigneusement lavé, séché et débarrassé de sa tige centrale et coupez-le en tout petit.

Émincez l'échalote.

Coupez les tomates en rondelles.

Mélangez le tout en assaisonnant d'une vinaigrette.

Merci à Mihaela (nouvelle adhérente) pour le partage de cette recette

Allez aussi voir du côté de nos précédentes recettes : **Poêlé de chou kale aux poivrons et Crumble de potimarron et chou kale au lait de coco**, le potimarron pouvant être remplacé par un autre légume, la courgette par exemple...

A vos agenda - samedi 5 novembre de 10h à 12h

Historiquement, en fin d'année nous vous proposons une réunion d'adhérents-es autour d'un apéritif sans alcool le vendredi soir.

Nous tentons une nouvelle formule, un peu plus tôt ce qui permettra aussi de faire une visite du jardin.

L'idée est d'organiser un temps de rencontre avec vous et entre vous qui permette de répondre à vos questions, de vous donner plus d'info sur le jardin, les légumes, le panier, l'animation du réseau d'adhérents-es, l'insertion...

Légumes de la semaine ~ Comment les manger

Betterave : mangez les crues râpées ou en rondelles, verrine, houmos ou cuite à l'eau bouillante ou à la vapeur 1h environ (suivant la taille), coupez-les en tranches pour gagner du temps de cuisson. Elles aiment les échalotes, les noix, le chèvre, les pommes et raisins et peuvent se manger chaude en chips ou en accompagnement de viande, en gratin, lasagne, purée, soupe ou tester la tarte betterave roquefort. Elles se préparent même en préparation sucrée... Les fanes se mangent comme des épinards et font une tarte délicieuse, vous pouvez aussi les manger, crues en salade, sautées, en risoto, samosa, smothie, chips...

Chou Kale : le chouchou des américains, se mange cru après massage des feuilles pour les assouplir et en enlevant la tige et finement ciselé ou en smothie, cuit poêlé, en potée, soupe, feuilleté, gratin, pizza, crumble, tarte, rôt, lasagne où il peut remplacer les pâtes, chips... Les feuilles sans leur tige se congèlent pour les cuire ensuite ou pour les smoothies d'hiver...

Courgette : cru en salade comme des concombres, cuite sautée, en purée, en tarte, soupe froide ou chaude, tian, soufflé, ratatouille, lasagne, gratin, crumble, farci, omelette, de multiples préparations lui conviennent, y compris sucrées...

Mais : croquez dedans cru ou faites le cuire 7-8 mn à l'eau bouillante puis enduire de beurre salé et/ou de piment, en papillote 20 mn à four chaud 200°C, au barbecue, à la poêle...

Poivron : cru en salade ou en mousse, cuit poêlé, farci, gaspacho, clafouti, tacos, risoto, brick, pizza ...

En gras et souligné, les recettes à retrouver sur le blog :
<http://jardincocagnenantais.eclablog.com/>