



Trempette de betterave

Ingrédients

- 2 betteraves rouges
- 1 c. à s. de crème fraîche

- Un peu de jus de citron
- Une pointe de cumin
- Sel et poivre

Cuisez vos betteraves en papillotes (enrobée de papier aluminium) pendant ¾ d'heure à 1 heure dans votre four à 200 ° C ?

Pelez vos betteraves, misez-les avec la crème fraîche, le jus de citron, le cumin, salez et poivrez et servir frais.

Merci Marianne (adhérente) pour cette recette

Petites charlottes de betterave au chèvre

Pour 8 charlottines

- 4 betteraves cuites
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de mascarpone
- 1 cc de moutarde

- 2 cs de vinaigre de fruits rouges
- sel, poivre
- 1 paquet de croûtons nature
- 1 gousse d'ail
- graines de sésame

Commencez par peler la gousse d'ail et frottez-en les croûtons.

Mixez les betteraves, le chèvre, le mascarpone, la moutarde, le vinaigre en purée épaisse. Salez, poivrez.

Remplissez 8 verrines de cette préparation. Sur les bords de la verrine, disposez les croûtons. Réservez au frais quelques heures.

Au moment de servir, grillez les graines de sésame à la poêle sèche et parsemez-en le dessus des petites charlottes.

Recette issue de : <http://www.ptitchef.com>

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 2011 - semaine 25
Mardi 21 juin

Lancement du blog

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/> C'est l'adresse du blog du **Jardin de Cocagne Nantais**. Vous retrouverez l'adresse du blog en bas au verso de chaque Brève. Nous alimenterons maintenant le blog chaque semaine. Vous pourrez retrouver la Brève, les recettes (vous pouvez les rechercher par légume) et les infos importantes d'actualité dans le rubrique Agenda, histoire de répondre aux questions : "mais au fait, y-a-t-il un panier aujourd'hui ?", "c'est quand la prochaine commande de viande ?" etc...

Vide sanitaire du poulailler, il y aura donc une **suspension de l'abonnement oeufs jusqu'au 22 juillet**, nous répercuterons cela sur vos prochaines factures.

Merci de nous retourner les coupons vacances dès que vous le pouvez.

Avec l'humidité, les doryphores attaquent les plants de pommes de terre. Nous n'arrivons pas à traiter, il faut deux jours sans pluie pour pouvoir passer notre insecticide bio.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg		0.4
Blette	botte	1	1
Carotte	botte	0.5	1
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	1
Radis	botte		1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Juin dans votre jardin

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou de Chine, fenouil, haricot, laitue, navet, radis.

Planter : chicorées frisée et scarole, chou, laitue.

Semez les haricots à grains, pour les récolter demi-secs ou secs.

Planter les poireaux d'hiver.

Après les cuisantes expériences de 2007 et 2008 et leurs étés ponctués de pluie, on sait que certaines souches de **mildiou sur les tomates** sont très virulentes et se développent rapidement sur les tiges comme sur les feuilles. Si l'humidité persiste et si le feuillage reste mouillé plus d'une journée, les spores germent et se répandent. Pulvérisez décoction de prêle et purin d'ortie pour stimuler la résistance des plantes et traitez régulièrement avec un produit à base de cuivre (bouillie bordelaise ou autre).

En ces temps où l'eau se fait rare, **évités les arrosages à l'aspersion**, source de gaspillage. Privilégiez les arrosages localisés, à commencer par l'indétrônable arrosoir, idéal dans les petits jardins. Ce peut être aussi de simples bouteilles plastiques percées, et installées au pied des plants (tomates par exemple). Sinon, vous pouvez opter pour des systèmes plus élaborés : tuyaux goutte-à-goutte, tuyaux microporeux, raccordés au réseau, ou mieux, à une réserve d'eau de pluie que vous aurez récupérée à partir du toit de votre maison.

Issue de <http://www.terrevivante.org>

Gratin de blette sauce tomate

Pour 4 personnes

- 1 kg de blettes
- ½ boîte de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 80 g de gruyère râpé
- Origan

Épluchez, lavez et coupez les blettes en tronçons.

Faites-les cuire un vingtaine de minutes à l'eau bouillante salée (le légume doit être tendre et non croquant).

Égouttez-les. Mettez-les dans un plat à gratin huilé.

Cannellonis aux blettes

Ingrédients :

- des feuilles de blettes (le vert)
- des tubes de cannellonis vide (préférez les grands formats, plus facile à remplir)
- de la viande hachée (j'ai une préférence pour le mélange veau-porc, moins sec)
- 2 œufs
- de la mie de pain
- sel, poivre, ail

Faites blanchir les feuilles de blettes

Dans un récipient, mélangez les feuilles de blettes hachées, la viande, les œufs, la mie de pain

Assaisonnez le mélange selon votre goût (sel, poivre, ail haché...)

Remplissez les tubes de cannellonis avec le mélange

Faites cuire vos pâtes farcies dans un grand volume d'eau bouillante, dans lequel vous aurez ajouté une cuillère d'huile (important sinon vos pâtes colleront les unes aux autres...)

Recette issue de : <http://www.paniersolidaires.fr>

Recettes
supplémentaires

La boulangerie cherche un ouvrier pour préparer son fournil (il accueillera le four). Il y aurait de l'électricité, de la plomberie et divers travaux à faire cet été.

Vous pouvez contacter **Christine au 02 40 77 59 76**

Versez la boîte de tomates concassées, parsemez les gousses d'ail écrasées, le fromage râpé et l'origan.

Faites cuire à four chaud (210°C ou Thermostat 7) 30 minutes.

Recette issue de : <http://www.paniersolidaires.fr>