



Terrine de poisson à l'échalote nouvelle

Pour 6 à 8 personnes :

- 600 g colinot (ou autre poisson blanc)
- 5 échalotes nouvelles
- 3 carottes nouvelles
- 25 cl de vin blanc
- 1,5 l d'eau
- 1 bouquet ciboulette
- 3 clous de girofle
- 1 cs moutarde
- 5 cs coulis de tomate
- 4 œufs
- 30 cl crème liquide entière
- Sel, Poivre

Épluchez les 3 échalotes nouvelles. Gardez les tiges, émincez-les avec les échalotes. Épluchez les carottes et coupez-les en petits cubes. Versez les échalotes et les carottes dans un grand faitout. Ajoutez les clous de girofle, une pincée de sel, un tour de moulin à poivre. Versez le vin blanc et l'eau. Portez à ébullition.

Aux premiers bouillons, ajoutez les colinots vidés et rincés à l'eau froide. Laissez mijoter durant 10 mn. Égouttez les colinots et laissez-les refroidir. Réservez les légumes du bouillon égouttés.

Ôtez la peau, les arêtes, les têtes et queues des colinots pour n'en conserver que la chair émiettée. Ajoutez-y les légumes et les 2 dernières échalotes nouvelles émincées avec les tiges. Lavez et ciselez la ciboulette et ajoutez-la au poisson, avec la moutarde, le coulis de tomate, les œufs et la crème liquide. Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°C. Recouvrez un moule à cake de film étirable supportant la chaleur. Vous pouvez également cuire la terrine dans des pots individuels comme des pots en verre ou autres. Versez la préparation de poisson dans votre ou vos moules. Uniformisez le dessus de la terrine à l'aide du dos d'une cuillère à soupe. Enfournez votre ou vos terrines au bain-marie pendant 1h. Vous pouvez déguster la terrine tiède ou froide.

<http://lescarnets.com/2014/07/07/terriner-de-poisson-a-lechalote-nouvelle/>

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

De la ciboulette en
cadeau et la
semaine dernière
c'était du basilic...

du Jardin

Année 2017 - semaine 27
Mardi 4 juillet

Vives les tomates!?

Coupon Vacances : Merci de vite nous les retourner. N'hésitez pas à nous poser vos questions sur le mode de fonctionnement. Nous en avons besoin pour planifier les reports de paniers en fonction des absences et de la production ! Nous serons bientôt en équipe restreinte pour gérer cela.

Elles avaient déjà fait timidement leur apparition sur le marché depuis 15 jours... Et **les voilà, les tomates, cette semaine dans les paniers**. A temps, puisque dans nos régions, sous serres non chauffées et non surarrosées, elles commencent à donner courant juillet. Pour information, **notre région ne présente pas un climat favorable aux tomates** (elles proviennent des régions andines d'Amérique du Sud, leur température de croissance se situe entre 15°C la nuit et 25°C le jour). C'est un peu une aberration d'en produire chez nous. Mais elles sont tellement attendues que ça nous semble impossible de ne pas en faire pour les paniers. **Elles seront présentes jusqu'à la Toussaint.**

Une jolie porte-ouverte : *article page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.5	0.7
Echalote	botte	0	1
Haricot vert	kg	0.25	0.35
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	1.2
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Un bouquet de ciboulette en cadeau dans les paniers !

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

Une bien jolie porte ouverte !

Des jardiniers-es en forme et mobilisés, nos adhérents-es fidèles venus-es donner un coup de main et/ou participer et un temps idéal (pas trop chaud et pas de pluie) ont été le tiercé gagnant de cette belle porte ouverte... Sans oublier un thème qui a plu : plantes aromatiques et sauvages.

Nous avons eu une grosse centaine de participants-es sans compter les enfants. Des adhérents-es (surtout nos adhérents-es fidèles, peu de nouveaux, nous chercherons comment vous mobiliser l'an prochain), des adhérents-es de PBS, du public carquefolien, des partenaires, des jardiniers-es qui ne travaillaient pas ce jour-là et des anciens-nes jardiniers-es.

Les deux visites de plantes ont fait le plein et ont été très appréciées, l'atelier cuisine libre qui était un challenge a bien fonctionné aussi, tant en nombre d'inscrits-es, que pour les participants-es et pour le résultat produit : de belles préparations dont les recettes seront publiées au fur et à mesure dans cette Brève... Le stand crêpes a fonctionné à fond et 6 visites du jardin ont été réalisées avec de beaux groupes. Il y avait aussi un marché coloré et bien achalandé (nous continuerons à vendre les chutneys, sirops et confitures le vendredi) et l'apéro/boeuf des adhérents-es/jardiniers-es était très sympathique, nous y avons découvert les talents d'Audrey (jardinière).

Nous réfléchissons à rendre plus visibles les jeux enfants qui sont aussi plébiscités.

Nous remercions chaleureusement tous-tes les présents-es et encore plus tous les coups de main des uns-es et des autres qui étaient très appréciés. Merci, merci ! C'est ce qui permet aussi de donner cette belle ambiance et rend possible cette manifestation.

L'an prochain, nous repartirons sur le même principe de porte ouverte un samedi après-midi autour d'un thème pour continuer à vous intéresser. Mais nous l'organiserons plus tôt dans l'année pour que ce soit plus facile pour tous, probablement sur la fin mai 2018 !

Grande chaleur l'impact sur les légumes, il y a les légumes pour qui c'est bien : les aubergines, poivrons et concombres et ceux qui comme nous souffrent et pour qui l'arrosage ne suffit pas : les patates, salades, poireaux, petits pois et fèves...

Echalotte nouvelle ~ comment la manger et la cuisiner

Hachez-la et ajoutez-en à vos salades, trempettes, vinaigrettes, salsas, etc. Coupez-les dans la longueur pour en garnir vos sandwichs.

Garnissez-en vos pommes de terre au four, chilis, tacos, nachos, etc. Avec de la crème et du fromage râpé, elles font des merveilles !

Coupés en petits tronçons, elles ajouteront une petite touche aux plats de légumineuses, soupes et ragoûts. Ajoutez-les, crus, directement dans les assiettes.

Garnissez-en vos omelettes et oeufs brouillés. Elles sont délicieuses dans les farces pour la volaille ou les légumes. Coupés en tout petits morceaux, elles donneront du goût aux boulettes de viande et de poisson. Etc...

Poêlée haricots verts, courgettes et jambon

Pour 2 personnes

- 300g de haricots verts du jardin
- 300g de courgettes du jardin
- 200g de cubes de jambon
- ail, persil frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette
supplémentaire

Coupez les courgettes en petits cubes et faites-les revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile pendant 15 mn.

Faites cuire les haricots verts dans une casserole d'eau pendant 25 mn, puis égouttez-les.

Dans une poêle, mettez les courgettes, puis les haricots coupés en deux et le jambon, l'ail et le persil haché. Salez poivrez et laissez chauffer pendant 10 mn en remuant.

Suggestion : A faire cuire au wok et c'est une merveille ajouté juste une cuillère à soupe de sucre et laisser caraméliser. Vous pouvez aussi utiliser les échalotes fraîches bottes pour cette recette...

Source : www.lesfoodies.com