La recette du jour

Salade de betterave crue aux jeunes pousses d'épinards

Pour 4 personnes

- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 10 cl d'huile
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 œufs et un jaune

- 8 brins de persil plat
- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1/2 jus de citron
- 3 petites betteraves crues

Faites durcir les œufs 10 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les à l'eau froide.

Enlevez les tiges des feuilles d'épinards. Rincez les feuilles sous un filet d'eau courante sans les faire tremper.

Mettez une pincée de sel et une de poivre dans un bol. Ajoutez la moutarde et le jaune d'œuf, émulsionnez la sauce en versant peu à peu l'huile comme pour une mayonnaise. Réservez.

Pelez les betteraves. Râpez-les à la main (comme une carotte) ou au robot coupe.

Ajoutez l'ail pelé et haché, le jus de citron, du sel et du poivre.

Concassez les œufs durs.

Dressez les épinards sur des assiettes. Mettez la betterave crue au centre. Parsemez d'œuf dur et de persil haché.

Servez avec la vinaigrette moutardée.

http://www.750g.com/salade-de-betterave-crue-aux-jeunes-pousses-depinards-r5056.htm

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 : idcnantais@orange.fr

Les brèves du Gardin

Année 2016 - semaine 17 Mardi 26 avril

10 ans invitations et vous!

Dans votre panier cette semaine, l'invitation pour fêter avec nous les 10 ans du jardin. Pensez à nous confirmer votre présence pour notre organisation, et pensez à réserver votre repas du midi avant le 12 mai. Le programme de la journée est consultable en ligne sur le blog!

Nous vous invitons à une réunion préparatoire le jeudi 12 mai de 17h à 19h pour celles et ceux qui souhaitent nous donner un coup de main. art. p. svte...

Merci à celles et ceux d'entre vous qui sont venus-es hier à l'Assemblée Générale, un lundi soir de semaine... Un compte-rendu sera mis dans une prochaine Brève...

ATTENTION, pas de pont pour les paniers en mai. <u>Venez bien chercher votre panier le vendredi 6 mai</u>, lendemain de l'ascension. Nous vous rappelons que nous ferons des paniers toutes les semaines sans interruption jusqu'à noël.

Cette semaine dans votre panier

HD	Unité	Petit panier	Grand panier
AGRICULTURE BIOLOGIQUE		(qt en unité)	(qt en unité)
Aillet	botte	0.5	0
Betterave nouvelle	botte	1	1
Carotte nouvelle	botte	0	1
Chou rouge	kg	0.4	0
Epinard nouveau	kg	0.4	0.65
Pomme *	kg	0.5	0
Rhubarbe	kg	0	0.4
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

* Pomme bio Goldrush du GAEC de la Grigonnais - La Grigonnais - 44 Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Légumes nouveaux

Mangez-les crus ou après une cuisson rapide et douce.

Epinards nouveaux : ils se mangent aussi crus en salade à cette saison. Profitez de leur trendresse.

Les fanes de betteraves : elles se mangent crues ou cuites ex : revenues rapidement à la poêle avec de l'ail, en omelette ou en quiche qu'elles rosissent.

Pour les fanes de carottes : elles se mangent crues ou cuites, la quiche ou la soupe conviennent aussi, mais le pesto les mets encore plus en valeur. Enlevez juste la tige centrale qui est plus filandreuse.

La rhubarbe, n'est pas un légume, même si elle pousse aussi sur le jardin et peut se manger tout comme crue ou cuite, dans un taboulé, une salade, un tajine, elle accompagne les viandes rôties... Versions sucrées : tarte, crumble, confiture...

Betterave et carotte : se mangent crues en salades, en batonnets, pour la betterave en rondelles ou râpée, avec de l'ail, des noix et de la pomme par exemple ou des bouts de fromages goûteux ou encore avec un oeuf mollet...

L'aillet: tout se mange du bulbe au bout des tiges. Vous pouvez vous en servir pour parfumer vos salades, vos sauces ou vos plats mais aussi en omelette ou en quiche etc...

Recette

supplémentaire,

Pour 8 personnes :

- 2 pommes
- 400 g de rhubarbe
- 150 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique (6 g)
- 70 g de sucre semoule blanc
- 70 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40 g de poudre d'amande
- 125 g de beurre demi-sel
- 3 œufs

Épluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en petits tronçons. Épluchez et coupez les pommes en petits cubes.

10 ans et vous réunion!

jeudi 12 mai de 17h à 19h

Certains-es d'ente vous nous ont déjà informé de leur envie de nous soutenir, de participer le samedi 28 mai ou en amont pour l'installation, l'organisation... Nous vous remercions car il est vrai que **nous avons besoin de coups de main**.

Nous vous invitons donc à une réunion le jeudi 12 mai de 17h à 19h pour préparer les 10 ans du jardin. Venez quand vous pouvez sur ce créneau, nous ferons avec, nous sommes conscients-es que chacuns-es fait avec son emploi du temps. Nous serons 15 jours avant l'évènement un bon timing pour cette rencontre et pour se caler avec vous.

Merci déjà à Patricia et son mari Jean-Jacques qui fait partie du groupe de rock breton qui animera le jardin à partir de 18h. Merci à Corinne, Julien et Marie-Claude qui avec une équipe d'anciens-nes jardiniers-es, de jardiniers-es actuels-les et d'encadrants-es et la Cie Nitramenco travaillent à vous/nous préparer des animations surprises. Merci à Corinne et Mélanie qui accompagnent aussi tout cela à leur façon.

Et merci à tous-tes celles et ceux qui viendront le 28 mai à cette belle manifestation.

Vous ne pouvez pas venir à cette réunion mais vous souhaitez nous donner un coup de main : en amont ou le jour même, merci de nous informer de vos disponibilités et de vos envies, si possible avant cette réunion.

Gâteau pomme-rhubarbe crousti-moelleux ————

Faites fondre le beurre et réservez.

Beurrez un moule à manqué Ø 24 cm (même s'il est en silicone). Préchauffez le four thermostat 6 (180°C) (chaleur tournante).

Mettez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez entre chaque ajout d'ingrédient avec une maryse (pas au fouet). Ajoutez les sucres, puis le beurre fondu, puis la poudre d'amande, puis les œufs entiers, puis les fruits en dés.

Versez l'appareil dans le moule, égalisez la surface. Enfournez pendant 40 mn.

Démoulez et laissez refroidir sur une grille ou à l'envers puis dégustez à température ambiante.

<u>Variante</u>: Celles et ceux qui ont peur de l'acidité de la rhubarbe peuvent la faire revenir quelques mn avec une cuillère de cassonade. Pour le côté crouti vous pouvez saupoudrez de sucre glace et remettre 5 mn à fou 220°C. Et pour faire une gâteau moins calorique divisez par deux le sucre et le beurre.

http://www.marmiton.org