



Tarte aux Blettes

Ingrédient

- 600 g de blettes avec leurs feuilles
- 1 pâte brisée
- 100 g de raisins secs
- 100 g de pignons
- 80 g de sucre semoule
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème
- 2 œufs entiers + 4 jaunes
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre, muscade

Confectionnez une pâte brisée et foncez-en un moule à tarte.

Faites cuire à l'eau bouillante salée les côtes de blette coupées en petits rectangles, ainsi que les feuilles.

Dans un plat, mélangez les raisins secs, les pignons de pin, le sucre semoule, la muscade, le sel, le poivre, le lait, la crème, les œufs, les jaunes d'œufs, le fromage râpé.

Quand les blettes sont cuites, égouttez-les bien en les pressant, ciselez-les et ajoutez-les au mélange précédent.

Versez le tout dans le fond de tarte et faites cuire dans un four chauffé à 180°.

12 autres recettes de blettes vous attendent sur le blog :

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Vous pouvez aussi les passer à la vapeur et les faire revenir dans du beurre avec un peu de riz et du râpé, rapide, simple et délicieux...

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

N°268

Année 2012 - semaine 10

Mardi 6 mars 2012

Les avancées!

Anthony est embauché à la Tôlerie Industrielle du Fresne, nous sommes ravis pour lui. Pour le remplacer dans l'équipe de jardiniers-es, **Jason est arrivé hier**. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Bénédicte (jardinière) est en stage chez un maraîcher.

C'est la fin des carottes, elles sont moins belles... **Dernière tournée de choux de Bruxelles**, pour ceux qui ont du mal, **la recette Rumbledethumps de Bruxelles à la Morteau** est excellente, vous la trouverez sur le blog ou sur la Brève 260.

Les pommes de terres sont des Désirés : pomme de terre à peau lisse et rose, à chair jaune qui peut être bouillie, rôtie, préparée en purée, au four ou papillote, en salade, mais pas en friture...

Pages suivantes : article sur le **pain** et invitation à l'**Assemblée Générale**.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	1	1
Carotte	kg		0.5
Choux Bruxelles	kg	0.5	0.75
Epinaud	kg		0.4
Mesclun (salade)	kg	0.1	0.1
Navet	kg	0.2	0.6
Poireau	kg	0.5	
Pomme de terre	kg	0.5	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.*

Comment est fait votre pain

Christine s'est lancée, dans le cadre d'une reconversion, dans la fabrication du pain l'hiver dernier. Nous étions ses premiers clients. Elle a commencé dans le fournil d'un collègue et en septembre (après des travaux et un achat de four), elle a pu nous fournir du pain du jour confectionné dans son propre four à Thouaré. Son pain gagne en qualité régulièrement et est aujourd'hui très bon.

Voici quelques informations sur sa démarche:

« **La farine biologique** vient du moulin d'Epron à Nouvoitou (35) et les blés des régions Bretagne et Pays de Loire. Je vais aussi chercher de la farine chez des paysans bio de la région. Le sel vient des marais salants de Guérande et les graines de l'épicerie Fleuron Bio à Ste Luce.

Le pain est fait à la main sans aucune machine ni pétrin, le temps de la levée de la pâte est d'au moins 4h.

La pâte contient de la farine, du sel et de l'eau, aucun additif, levure, blanchissant ni conservateur ou autre produit chimique, elle est 100% naturelle.

La fermentation se fait autour de 20°; la météo, en particulier l'hygrométrie et la chaleur, a une influence sur la levée de la pâte.

Le pain est ensuite cuit dans un four à bois à chaleur indirecte.

La mention Nature et Progrès obtenue en juin 2011 vient confirmer ma démarche bio et sa charte intègre plus globalement d'autres paramètres, environnementaux, socio-économiques et humains, comme par exemple développer les échanges de proximité.

Nature et Progrès recherche d'ailleurs des consommateurs volontaires pour aider à faire les enquêtes auprès des producteurs dans le cadre du SPG système participatif de garantie, pour veiller au respect des cahiers des charges.

http://www.natureetprogres.org/producteurs/professionnels_nature_progres.php

Même pour les caisses de transport je ne voulais pas acheter du plastique, c'est si bien les cageots! »

Christine va jusqu'à proposer à ceux et celles qui le désire de venir quand elle fait son pain. Si cela vous intéresse : Christine Bichon - 02 40 77 59 76

*Nous avons le plaisir
de vous inviter*

à l'Assemblée Générale du Jardin de Cocagne Nantais

le jeudi 22 mars à 18h

salle du Foyer Eersel

Complexe Sportif du Moulin Boisseau

à Carquefou

A l'ordre du jour :

Rapport moral

"Une journée au Jardin de Cocagne"

Approbation des comptes 2011

Renouvellement et élection des membres du CA*

Présentation des projets 2012

Questions diverses

** Nous vous rappelons que vous avez jusqu'au 16 mars pour nous
proposer votre candidature qui sera la bienvenue.*