



Haricots demi-secs à l'ail et à la tomate

Ingrédients

- Haricots demi-secs
- des gousses d'ail
- des tomates
- sel, poivre, thym, romarin, laurier

Mettez les haricots 1/2 secs dans eau froide non salée avec 3 gousses d'ail non épluchées.

Dès les premiers bouillons, égouttez le tout et récupérez l'ail.

Mettez à nouveau les haricots dans une casserole d'eau froide avec du poivre, du thym, du romarin, du laurier et des gousses d'ail crues épluchées. Faites cuire à feu doux de façon à obtenir un petit bouillon.

Au bout de 15 mn, salez et incorporez les premières tête d'ail non épluchées au préalablement écrasées sans leur peau.

Ajoutez du persil haché des tomates épluchées épépinées. Laissez cuire encore 10 mn.

Attention, les haricots doivent rester fermes et croquants tout en étant cuits.

Servez avec des côtes de porc ou un talon de jambon cru par exemple...

D'après : <http://www.marmiton.org/forum/theme-europe/d-haricots-demi-sec-116850.aspx>

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 36

Mardi 6 septembre

Le jardin sur facebook

Nous souhaitons la **bienvenue** à **Johann** qui **a commencé un contrat au jardin** en cours de semaine dernière et a rejoint l'équipe de jardinier-es.

Du nouveau en cette rentrée : nous lançons le **jardin sur facebook**, une aventure que nous allons tester avec vous. **N'hésitez pas à partager la page**, à aimer, à commenter, à vous abonner... à nous dire ce que vous voudriez y voir... Nous allons essayer de l'animer régulièrement ! Le lien : <https://www.facebook.com/jardincocagnenantais/>

Forum Associatif et Folie des plantes : **des journées fructueuses** où nous avons pu rencontrer certains-es d'entre vous ou au moins vous apercevoir car il y avait du monde, des institutionnels et rencontrer **de nouveaux-elles adhérents-es. Bienvenue à vous !**

Pastèque : depuis l'été dernier nous nous avons testé cette production dans nos serres et ça marche. **Les pastèques du panier viennent bien du jardin !**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.3
Carotte	botte	1	1
Echalote	kg	0	0.15
Haricot 1/2 sec	kg	0.45	0.6
Pastèque	kg	0	0.6
Pâtisson	kg	0.4	0.7
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Arrêt de livraison au Brocéliande et suite à Carquefou...

Nous avons depuis le démarrage du jardin un point-relais à Nantes que nous livrions le mardi. Nous l'avons fait avec beaucoup de plaisir, mais cela devenait, à la longue, lourd en terme d'organisation et de travail. Nous y avons une vingtaine d'adhérents-es à qui nous avons proposé de passer sur les Paniers Bio Solidaires sur le même lieu. Le Brocéliande est ainsi devenu points-relais pour les Paniers Bio Solidaires (ces paniers que nous conditionnons pour d'autres producteurs et que nous livrons sur 70 points-relais dans l'agglomération nantaise).

Parallèlement, nous avons de la demande d'abonnement au jardin mais avec des personnes qui ne pouvaient pas se déplacer jusqu'au jardin ou pas sur nos horaires. Nous avons donc ouvert pour ces futurs-es nouveaux-elles adhérents-es, puisque nous sommes en pleine période de prospection, une possibilité de panier dans le centre de Carquefou au fleuriste 317 Exotik. Ils-elles pourront y retirer leurs paniers le mardi de 16h à 19h.

Si vous connaissez des personnes qui seraient intéressées par nos paniers mais pour qui les horaires de retrait au jardin posent problème, cette solution pourrait peut-être leur convenir !

Tarte aux fanes de carottes et saumon fumé

Pour 8 personnes

- 1 pâte brisée
- Les fanes d'une grosse botte de carotte
- 1 oignon
- 2 œufs
- 10 cl de crème
- 10 cl de lait
- 2 tranches de saumon fumé
- Quelques lamelles de comté
- Huile
- Sel, poivre

Lavez les fanes de carottes, ciselez-les. Épluchez l'oignon, émincez-le. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Quand il est translucide, ajoutez les fanes de carottes. Laissez

N'hésitez pas à remplacer l'oignon par des échalotes...

Recette supplémentaire

Légumes de la semaine ~ comment les manger

Aubergine : elle se mangerait crue une fois égouttée 15 mn dans du gros sel. Cuite vous pouvez en faire un caviar d'aubergine, les faire en tranches grillées au four (avec sel, ail et huile d'olive), en ratatouille, moussaka, crumble, tian...

Carotte : les fanes se mangent en pesto, en salade, soupe, quiche, omelette etc...

Échalote : accompagne les vinaigrettes, ou comme l'oignon en base de sauce ou de plat, en tarte, etc...

Haricot 1/2 sec : Pas de trempage, et cuisson à l'eau froide ou dans une sauce 20 à 30 mn, ils doivent rester croquants. Mangez-les chauds avec du beurre et du persil, et pourquoi pas des pommes de terre, carottes et tomates, en accompagnement de viande, de poisson ou de fruits de mer. Froids, il se mange en salade avec des tomates, des œufs, de la mozzarella ou de la fêta, des anchois, du poivrons, des olives, des tomates séchées, de la salade, du concombre, etc...

Pâtisson : pas besoin d'épluchage, la peau est souvent fine et se mange. Vous pourrez le déguster autant cru que cuit, faites le sauté en lamelles avec des oignons, en gratin, en tian... Il se mange aussi farci, précuisez-le avant de l'ouvrir et d'enlever les pépins pour remplacer par la farce de votre choix et d'enfourner.

La majeure partie des propositions sont en recette dans notre en blog : caviar d'aubergine, moussaka, tian, pesto de fanes de carottes, tarte d'échalote, salade de pâtisson... 9 ans de recettes sur notre blog à retrouver par légume dans la case recherche dans la colonne de gauche !!!

cuire une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. Égouttez si nécessaire.

Taillez le saumon en lamelles. Mélangez le saumon aux fanes de carottes.

Préchauffez le four à 210°/Th7. Garnissez un plat à tarte de la pâte brisée. Piquez le fond avec une fourchette. Répartissez les fanes de carottes sur la pâte à tarte.

Fouettez les œufs, le lait et la crème. Salez. Versez cette préparation sur la tarte, recouvrez de lamelles de comté. Enfourez pour 45 minutes.

<http://mescass.canalblog.com/archives/2013/11/09/28375834.html>