



Farçous aveyronnais aux herbes

Pour une dizaine de farçous environ :

- 2 œufs
- 100g de farine
- 200 g de feuilles de blettes ou d'épinard ou un mélange des 2
- 1 petit oignon nouveau (avec le vert)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petite gousse d'ail
- Quelques branches de ciboulette
- Poivre & sel
- 200 ml de lait (ou moitié lait, moitié crème)
- ½ c. à c. de bicarbonate (ça, c'est personnel, c'est pour « aérer » un peu la pâte)

Battez les œufs et incorporez la farine, puis le lait. Salez et poivrez. Lavez les feuilles de blettes ou les épinards ainsi que les herbes. Mixez tous les ingrédients. Salez et poivrez. Ajoutez le bicarbonate. La pâte doit ressembler à une pâte à crêpes, mais plus épaisse.

Chauffez une poêle avec de l'huile. Cuisez les farçous comme des blinis ou pancakes : faire des petits tas de pâtes (l'équivalent d'une petite louche). Laissez dorer chaque face pendant 2 ou 3 mn chacune. Les farçous seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Déposez-les sur du papier absorbant.

A servir, par exemple, accompagnés d'une salade verte avec des noix et de l'huile de noix. Vous pouvez « customiser » la recette à votre guise : roquefort, légumes, lard... ou avec des orties cueillies et de la mélisse.

<http://gourmandisesansfrontieres.fr/2012/08/farcous-aveyronnais-aux-herbes/>

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

Pomme de terre Désirée
bouillir, rôtir,
cuire au four, la purée
et les salades, mais pas
pour les fritures.

èves
du Jara

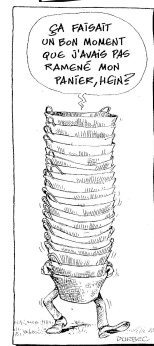
N°518

Arrivée
des légumes
nouveaux
voir page suivante...

Année 2017 - semaine 14
Mardi 4 avril

Ramenez vos sacs !

Beaucoup de sacs dans la nature, nous n'en avons plus assez pour conditionner les paniers. **Merci de bien les ramener chaque semaine et si vous en avez un stock veuillez-nous les ramener...** Un oubli, pas de soucis, demandez-nous une cagette pour transvaser vos légumes et nous laisser le sac sur place.



L'Assemblée Générale, c'est dans un mois, le **vendredi 5 mai**, voir art. p. svte...

Bienvenues à **Yahya** qui vient de signer un contrat sur le jardin et **rejoint** ainsi l'équipe de jardiniers-es et à **Leslie stagiaire du Réseau cocagne** qui va travailler sur l'évaluation des jardins, **elle vient une semaine en immersion** sur le jardin pour comprendre le fonctionnement des jardins de cocagne.

Pas de panier semaine 16, soit le **mardi 18** et le **vendredi 21 avril**. De votre côté, **donnez-nous vos absences** aux paniers pour cette période.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.6
Blette	kg	0.6	0.8
Chou fleur nveau	pièce	0	2
Mesclun	kg	0.15	0.25
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.5	0
Radis	botte	1	0
Rhubarbe	kg	0	0.4
Prix panier		9 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.

Légumes nouveaux de cette semaine

Ils arrivent petit à petit ! La saison pour chaque légume nouveau est courte, ce sont vraiment "d'autres" légumes, profitez-en. Mangez-les crus de préférence pour profiter de leurs nutriments dont ils sont gorgés et de leur goût particulier, ou choisissez-leur une cuisson rapide et surtout douce.

Chou-fleur : cru en taboulé (voir recette sur blog) ou en crudités ou encore cuit à la vapeur nature avec du beurre ou rafraîchi et mis à la vinaigrette, en beignet...

Oignon nouveau : mangez tout, du bulbe au bout des tiges, cru sur vos salades, cuit en omelette, sur une pizza, sautés, par exemple ou comme tout oignon dans vos plats ou sauces...

Retrouvez toutes nos anciennes recettes sur le blog du jardin :
<http://jardincocagnenantais eklablog.com/>

Taboulé tout cru de Chou-fleur et Betterave

Ingrédients

- 1 demi chou-fleur
- 1 betterave moyenne
- du jus de citron
- huile d'olive
- sel, poivre

Au robot, mixez les fleurettes d'un demi chou-fleur bien frais pour obtenir une sorte de sable. Faites de même avec une betterave moyenne crue.

Mélangez le tout et assaisonnez du jus d'un citron, huile d'olive, sel, poivre. Laissez macérer au moins 1 h au frais.

Perso, ce taboulé nature permet de sentir les saveurs des légumes crus. Vous pouvez aussi ajouter à gogo des herbes hachées : menthe, mélisse, persil, estragon, etc. Et/ou parfumer votre taboulé végétal de cumin, carvi ou sumac. Et/ou le compléter d'autres légumes crus : tomate, concombre, salade verte, etc...

<http://cuisinede4sous.canalblog.com/archives/2016/06/14/33956148.html>

Recettes
supplémentaires

Assemblée Générale vendredi 5 mai à partir de 17h30

Parce que le Jardin de Cocagne est une association, celle-ci fait son Assemblée Générale tous les ans. **Vous y êtes chaleureusement invités-es et attendus-es !**

Nous y présentons les bilans de l'année 2016 et les projets 2017. Cela vous permet de découvrir autrement le jardin. Traditionnellement cette Assemblée Générale débouche sur un repas participatif entre adhérents-es, administrateurs-trices, salariés-es, nous y venons en famille.

Nous vous en reparlerons, deux représentants-es des adhérents-es siègent au Conseil d'Administration et votent pour vous à l'A.G. Il s'agit de Mélanie et Corinne : maniebag@yahoo.fr et codepont@hotmail.fr

Nous sommes encore dans l'organisation du programme et **nous cherchons une animation pour le repas**. Si vous avez un groupe qui souhaite se produire, nous sommes preneurs...

Gâteau fondant à la rhubarbe

Pour 6 personnes

- 150 g de farine
- 400 g de rhubarbe
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 5 cl de lait
- 80 g de beurre fondu

Pelez les tiges de rhubarbe et coupez-les en morceaux. Ajoutez le sucre et laissez reposer 1h.

Séparez les blancs des jaunes de 3 œufs. Mélangez 1 œuf entier avec les 3 jaunes. Incorporez peu à peu la farine & la levure, puis le lait et le beurre.

Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez les morceaux de rhubarbe (et le jus sucré obtenu).

Versez la préparation dans un moule carré de 20×20 cm recouvert de papier sulfurisé. Faites cuire environ 35 mn à four chaud 190°C.

Laissez refroidir, puis coupez en carrés.

<https://www.odelices.com/recette/gateau-fondant-a-la-rhubarbe-r1029/>