



Pizza aux betteraves rôties et chèvre

Ingrédients

- 1 boule de pâte à pizza
- 1 grosse betterave crue (environ 300g)
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de thym
- 1 bûche de chèvre
- 25g de noix
- 1 poignée de feuilles de roquette
- 2 c. à s. de crème de balsamique
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez et coupez la betterave à l'aide d'une mandoline. Épluchez et coupez l'oignon en rondelles. Étalez les betteraves et l'oignon sur une plaque, salez, poivrez, ajoutez le thym puis le miel et un filet d'huile d'olive. Enfourez 10 à 15 mn en retournant les légumes à mi-cuisson. Ils doivent être tendres mais encore légèrement croquants.

Étalez la pâte à pizza, disposez les 3/4 du chèvre sur la base, placez ensuite les betteraves rôties avec les oignons, les noix légèrement concassées, un filet d'huile d'olive et enfourez 15 mn à 220°C.

Servez en disposant la roquette sur le dessus et en arrosant le tout d'un trait de crème de balsamique et d'une pointe de piment d'Espelette et de fleur de sel.

Astuce :

Pour encore plus de saveurs, j'étale parfois sur la base de la pizza une couche généreuse de pesto... La betterave se marie également très bien avec les fromages bleus, en remplacement du chèvre.

Issue de <http://www.lespepitesdenoisette.fr/les-recettes/pizza-aux-betteraves-roties-et-chevre/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 5

Mardi 30 janvier

Agenda en vente !

Il nous reste quelques agendas à vendre, demandez-le nous ! Voir encadré page suivante...

Une dentiste au jardin ! les jardiniers·es vous racontent page suivante...

Audrey (jardinière) est en stage 3 semaines à l'ESAT de Vertou...

Notez qu'il n'y aura pas de panier et pas de pain le mardi 6 mars et le vendredi 9 mars... (2^{ème} semaine des vacances de février). Pensez à nous donner vos propres absences !

Fanes de radis, elles sont délicieuses en pesto (à tartiner ou mélanger à des céréales), en tarte, cake, gratin, soupe, smothie, sautées... ou crues ciselées sur une salade... Une belle source de vitamines !

Des pommes pour varier ce panier d'hiver. Nous avons été les chercher au GAEC de la Grigonnais (notre producteur préféré)...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.7
Carotte	kg	0.5	0.8
Musquée de Provence	kg	0.8	1
Oignon	kg	0.5	0.85
Pommes	kg	0.5	1
Radis rose	botte	0	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

* Pommes bio 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.

Une dentiste au jardin

Une dentiste de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) est venue sur le jardin... Anne-Christelle, Antoine, Audrey, Cécile, Djamila, Jonathan, Pascal et Xavier vous racontent :

"Les dents c'est important !

Elle nous a expliqué les aides qu'on peut avoir et la différence entre la CMU (Couverture Maladie Universelle) et l'ACS (Aide Complémentaire Santé), entre les dentistes conventionnés 1 et 2.

Ça nous a appris plein de choses y compris sur le système de protection santé, les droits aux aides suivant nos statuts. La possibilité d'avoir accès au soin suivant nos ressources. Elle nous a expliqué l'importance de toujours demander un devis. Quand on n'a pas fait de soin dentaire depuis longtemps, on peut prendre rendez-vous au service de l'action sanitaire et sociale de la MSA. La dentiste conseil va évaluer les soins à faire et le dossier passe en commission suivant la situation pour voir à quelle hauteur (en totalité ou en partie) la MSA va prendre en charge les soins.

C'était super intéressant, c'était un bon exposé, clair quand elle expliquait les conséquences plus ou moins grave d'une mauvaise hygiène dentaire.

Ce n'était pas très rassurant ! Idéalement, il faut voir un dentiste une fois par an et aller vite en voir un quand on a quelque chose.

Je n'aime pas le dentiste, j'en ai horreur !

Elle montrait comment une carie creusait dans la dent, arrivait dans le nerf de la dent, puis l'infection se transmet du nerf dans le sang. Si en plus, tu fumes et tu bois, c'est pire car les infections se développent plus et plus vite, tu cicatrisés moins bien etc... On a aussi vu toutes les maladies affreuses de la bouche, les aphtes, les gingivites, les cancers de la langue, etc...

Il faut se brosser les dents après chaque repas et le refaire après les grignotages surtout celui du soir. Brosser chaque dent de la gencive au bout de la dent cinq fois. Pour les espaces interdentaires, on peut utiliser des brossettes, mais faire attention au fil dentaire qui coupe les gencives. Il ne faut utiliser qu'une brosse à dent souple pour les dents. Les autres brosses sont pour les chaussures ou la salle de bain.

C'était très intéressant, du coup, je ferai plus attention au brossage de dent et je vais prendre rendez-vous chez le dentiste."

Agenda 2018

Il nous reste quelques agendas que nous aimerions bien vendre.

C'est un bel agenda semainier, en couleur, à reliure cartonnée. La mouture de cette année a la particularité de contenir, cerise sur le gâteau, une recette de légumes par semaine de jardiniers'es. Ces recettes ont été récoltées auprès des jardiniers'es en insertion dans les jardins et ont été testées pour sélectionner "les plus originales et les plus savoureuses"... des recettes comme on les aime ! Vous y retrouverez même la recette de Djamila (jardinière chez nous).

Son prix : 12 € (il est possible de le prendre et de le régler seulement la semaine suivante au besoin).

Recette
supplémentaire

Tartelette aux fanes de radis et à la musquée

Pour 4 tartelettes

- pâte brisée
- fanes de radis
- 20 g de coppa
- 90 g de musquée
- ½ oignon
- 85 g de crème liquide
- 20 ml de lait
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 œuf
- sel, poivre et une pointe de piment

Coupez tous les légumes. Dans une poêle, mettez l'huile, les oignons, au bout de 2 mn arrosez d'un filet de vinaigre balsamique, salez, 4 mn plus tard, ajoutez la musquée puis au bout de 2 mn terminez en ajoutant l'ail pressé.

Préchauffez le four à 180°C

Cuisez les fonds de tartelette 7 mn.

Pendant ce temps mélangez et fouettez l'appareil (crème, lait, œuf, sel, piment).

Sortez le fonds de tartelette, ajoutez dessus les légumes et des bouts de coppa déchirés, versez l'appareil sur le tout et enfournez 25 mn.

Adaptée de <http://www.tatiemaryse.com/tarte-aux-fanes/>