

## Salade de fenouil et olives

Pour 4 personnes

- 2 bulbes de fenouil,
  - 1 oignon blanc (facultatif)
  - 3 cuillères à soupe de jus de citron frais
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche hachée
  - 1 cuillerée à soupe citron confit finement haché
  - 1 / 2 cuillère à café de sel
  - 1 / 2 cuillère à café de poivre
- olives noires pour décorer et pour le goût

Coupez le fenouil en les oignons en tranches très fines. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Servez la Salade de fenouil aux oignons à température ambiante.

<http://www.la-cuisine-marocaine.com>

### LE FENOUIL

**Pour le « bulbe » en salade cru :** Coupez les tiges et le plumet de feuilles du bulbe. Tranchez le bulbe en deux ou détaillez-le en lamelles. Il s'accompagne très bien d'agrume, d'olives noires et de raisins secs...

**Pour le « bulbe » cuit :** il est l'ami des poissons et des crustacés, les viandes blanches et les volailles.

**Cuisson à l'autocuiseur 10 à 15 minutes :** permet de garder sa fermeté.

**Pour le « bulbe » braisé :** le braiser en cocotte, 45 minutes environ

**Pour le « bulbe » confit :** au four, avec de l'huile d'olive, un morceau de sucre et un jus de citron

**Les branches :** Sèchez ou congelez le feuillage, vous pourrez les utiliser pour parfumer vos plats et vos salades à volonté.

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Les brèves

N°301

30 novembre  
à partir de 18h  
rencontre  
apéritive

du Jardin

Année 2012 - semaine 44  
Mardi 30 octobre

Naissance...

Le bébé de Thomas (encadrant) est arrivé, une petite fille ! un peu de congés pour lui pour profiter de ce moment particulier (paternité et naissance).

**Boulangère en vacances : pas de pain cette semaine.** Vous le retrouverez (pour ceux qui ont pris l'abonnement) dans votre panier la semaine prochaine !

**Fin de contrat de Matthieu** sur le jardin, nous lui souhaitons une bonne continuation.

Nous vous rappelons la **commande de viande de bœuf** à passer au plus tard mardi 6 novembre pour une livraison le vendredi 9 novembre.

**Nous reconduisons la vente de légumes déclassés** jusqu'à épuisement des stocks, pour les **adhérents-es du mardi** vous pouvez passer commande (carotte, pomme de terre, oignon rouge, courge, poivron...).

**Les pommes de terre sont des Emeraudes**, variété peu farineuse à faire en frites, gratin ou purée...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Choux divers	kg	0.7	1
Fenouil	pièce		2
Poireau	kg	0.25	0.5
Pomme de terre	kg	0.5	1
Potimarron	kg	0.6	1
Tomate verte	kg	0.5	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

en cadeau un bouquet d'aromates

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

## Panier Croix Rouge

Depuis le printemps nous livrons des paniers au Centre Socio-culturel de la Pilotière pour 10 familles en difficultés financières ayant des enfants de moins de 3 ans. Ces paniers sont facturés 1/4 de leur prix, le reste étant pris en charge par la Croix Rouge et le Réseau Cocagne.

Nous livrons et tenons une permanence le vendredi pour la distribution et l'accompagnement des paniers (vérification que chacun sait de quels légumes il s'agit et comment les cuisiner).

Une bénévoles viendra s'investir et nous remplacer pour ces distributions 2 fois par mois. Merci à Martine de s'être proposée.

Un atelier gourmand régulier va aussi être mis en place en partenariat avec les puéricultrices, les conseillères esf de la caf (les prescriptrices des paniers) et le centre socio-culturel. Ces ateliers partiront de leurs idées pour préparer une purée et une variation pour un repas pour les grands... Le premier aura lieu le 23 novembre avec le thème du potiron, les suivants auront lieu les 18 janvier et 15 février. D'autres femmes y seront associées pour former un groupe de 6 à 8 personnes.

Des paniers sur lesquels nous nous investissons beaucoup, un aboutissement qui a du sens pour nous !

---

## Terrine divine de potimarron et pignons

### Pour 8 personnes

• 400 g de potimarron en purée (couper le potimarron, le cuire à l'étouffée, l'éplucher et le réduire en purée) • 10 cl de lait • 3 œufs  
• 50 g de farine T80 ou blanche • 2 c. à s. d'huile d'olive ou 50g de beurre fondu • 90 g de gruyère ou comté râpé • 2 c. à s. de crème liquide • 15 olives vertes coupées en rondelles (facultatif) • 30 g de pignons

Mélangez le potimarron en purée avec le lait. Dans un autre bol, mélangez les œufs, la farine, l'huile, le gruyère râpé, et la crème. Ajoutez la purée de potimarron en mélangeant. Ajoutez pour finir les olives en rondelles. Déposez une feuille de papier cuisson dans un moule à cake. Au fond, répartissez les deux tiers des pignons. Versez la pâte. Recouvrez avec le reste des pignons. Cuisez 45 mn au four à 200°C. Laissez refroidir et servez froid.

## Tomates vertes

Vous pouvez encore les faire mûrir en les emballant dans du papier journal et en les plaçant côte à côte dans une cagette ou un carton sur une fenêtre (placez-les bien à l'envers), ainsi vous pourrez avoir des tomates fraîches jusqu'à Noël ! Vous pouvez aussi les mettre avec des pommes pour les faire mûrir rapidement.

Vous pouvez aussi en faire diverses délicieuses préparations : confiture, beignets, revenues à la poêle, ou chutney, mais encore marinade épicée (ketchup et autres) et surtout soupe (avec de l'oignon et du céleri-branché), tarte ou crumble, tatin, gâteaux moelleux et muffins...

---

## Tarte salée aux tomates vertes

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 30 minutes

### Pour 6 personnes

- 2 gros oignons
- 6 tomates vertes (pas mûres)
- 1 cuillère à café de grains de coriandre
- 2 cuillères à café de paprika doux
- 1 trait de vinaigre balsamique
- du persil haché
- 50 g de parmesan
- 1 rouleau de pâte feuilletée

Recette  
supplémentaire

Faites blondir à la poêle les oignons coupés en dés.

Ajoutez les tomates épépinées et coupées en cubes, le paprika et les grains de coriandre concassés. Laissez revenir environ 15 minutes en tournant.

Ajoutez le trait de vinaigre balsamique.

Hors du feu, mélangez avec le parmesan.

Garnissez la pâte à tarte et faites cuire au four 30 min à 200°C (thermostat 6-7).

Vous pouvez ajouter des lardons si vous voulez.