

Salade de betteraves crues, oranges et amandes

Ingrédients

• 4 betteraves moyennes • 2 carottes • 2 oranges • 125 ml de jus d'orange • 1 c. à s. de moutarde de Dijon • 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 60 ml d'huile d'olive • 2 échalotes hachées • 2 c. à s. de persil haché • 1 c. à s. de ciboulette hachée • Sel et poivre au goût • Quelques feuilles de salade • Des amandes émincées et grillées

Lavez en la frottant bien la carotte, râpez-la ou faites en des tagliatelles à l'épluche légumes. Pelez, et tranchez les betteraves en fines juliennes ou râpez-les. Réservez. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, pelez les oranges à vif. Prélevez les suprêmes d'orange en tranchant de chaque côté des membranes.

Au-dessus d'un bol, pressez les membranes entre les mains afin d'en récupérer le jus. Ajoutez le jus d'orange et fouettez le jus avec les deux moutardes. Tout en fouettant, versez l'huile en un mince filet. Incorporez les échalotes, les herbes et l'assaisonnement. Réservez.

Au moment de servir, disposez quelques feuilles de salade dans chaque assiette.

Ajoutez les betteraves et les oranges.

Versez la vinaigrette et garnissez d'amandes grillées.

Adaptée de <http://www.pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes/salade-de-betteraves-crues-oranges-et-amandes/>

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

N°573

Année 2018 - semaine 21
Mardi 22 mai

Mouvement de salariées !

Nous souhaitons la **bienvenue à Tony et Tarik** qui viennent de signer un contrat sur le jardin et **rejoignent ainsi l'équipe de jardiniers·es**.

Valérie (jardinière) a de son côté **rompu son contrat** pendant la période d'essai.

Dajmila (jardinière), **vous raconte sa formation** *page suivante...*

Nous vous rappelons la **Porte Ouverte Festive et Familiale du jardin du samedi 9 juin de 14h à 18h** précédée par un pique-nique. **Une productrice de plants viendra à cette occasion en vendre sur le marché**. Il y aura d'ailleurs plusieurs producteurs·trices, *article page suivante...*

Fans de fanes : **les fanes de légumes se mangent et sont excellentes** en pesto, sautées, en quiche, en chausson, en soupe, en cake ou en smothie... profitez-en, elles regorgent de vitamines !

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	1	1
Betterave	botte	1	1
Blette	kg	0	0.75
Carotte	botte	1	1
Persil	bouquet	0	1
Pomme de terre nvlle	kg	0.6	0.8
Salade	pièce	0	1 petite
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 ~ Comment les manger

De façon générale, les fanes des légumes nouveaux se mangent et sont des trésors de vitamines et minéraux. Pour les légumes, mangez-les plutôt crus pour en profiter au maximum ou choisissez une cuisson à la vapeur douce ou faites-les légèrement sauter pour conserver les nutriments dont ils regorgent...

Aillet : Ciselez-les (vert et blanc) dans vos salades ou plats. S'utilise comme de l'ail.

Betterave : Mangez-les crus râpées ou en carpaccio... Les fanes se mangent comme les épinards, elles sont excellentes !

Blette : Mangez tout, les côtes comme le vert séparés ou dans un même plat. Les côtes sont un peu plus longues à cuire, le vert se prépare aussi comme les épinards.

Carotte : pas besoin de les éplucher à cette époque. Les fanes font un excellent pesto (retirez la tige centrale et mixez-les avec de l'ail de l'huile d'olive et des amandes, à manger à l'apéro ou avec des pâtes), elles se préparent aussi en cake, quiche, smothie etc...

Pomme de terre : pas besoin de les éplucher, choisissez-leur une cuisson douce, à la vapeur douce ou faites-les légèrement sauter.

Blette sautée toute simple

Ingrédients

• 1 botte de blette à laquelle vous pouvez ajouter les fanes de betteraves • 1 noix de beurre • sel, poivre • Aillet et persil (facultatif)

Coupez les côtes de blettes en tronçons et faites les revenir à feu doux dans une sauteuse à couvert. Pendant ce temps coupez grossièrement les feuilles de blettes et de fanes de betteraves. Quand les côtes de blettes sont presque cuites, ajoutez dans la sauteuse vos feuilles 1 à 2 mn le temps qu'elles tombent. Salez, poivrez et déguster avec un poisson, une viande et/ou des céréales pour faire un plat complet et consistant (le riz est particulièrement adapté). N'hésitez pas à parsemer ce plat de persil haché.

Variante : faites revenir de l'ail ou encore mieux de l'aillet avec vos côtes de blettes, puis continuer la recette telle que...

Recette maison

Recette
supplémentaire

Marché et Portes Ouvertes du Jardin

Samedi 9 juin de 14h à 18h

Comme nous vous l'annoncions, nous organiserons un marché lors des Portes Ouvertes du jardin le 9 juin. Il sera ouvert à tous...

Cette année, **en plus de nos légumes**, il devrait y avoir de la **tomme de brebis**, du **pain** en présence de Christine, des **chutneys**, **sirops et confitures** d'Anette en présence d'Anne, et des **plants** de L'Herbier Imaginaire en présence d'Amalia.

Voici la liste des plants qu'elle proposera ce jour-là.

Des potagères : courgette, artichaut, tomate, tomate cerise, courge, melon et pastèque.

Des fleurs : tournesol, ziania et calendula

Des aromatiques : 5 variétés de basilic, de l'origan, aneth, ciboulette, calendula et coriandre.

Ce marché est ouvert au grand public tout comme les Portes Ouvertes, parlez-en et surtout venez et vous pouvez même inviter vos amis, voisins, famille...



Djamila raconte sa formation

"Je suis en formation d'informatique pour apprendre à utiliser Libre Office qui est le logiciel utilisé comme traitement de texte, tableur etc... par la Mairie de Nantes. C'est aussi un logiciel gratuit que l'on peut télécharger sur internet.

C'est une formation de 30 heures en alternance qui dure 2 semaines et demi, donc jusqu'à la fin de mon contrat. J'y vais par demi-journée.

Cela s'est décidé dans le cadre de mes démarches pour intégrer les services de Nantes à la fin de mon contrat, dans un premier temps en remplacement puis normalement ensuite de façon définitive.

Je fais cette formation avec l'association ID Numéric que j'ai découvert dans le cadre de mon stage à la Maison des Habitants et des Citoyens de Bellevue. C'est une formation personnalisée à mes besoins spécifiques. Je suis tombée au bon endroit pour ça !"