



Petits flans carottes et petits pois

Pour une douzaine de flans carottes et petits pois

- Pour la préparation à la carotte :**
- 250g de carottes
 - 15cl de crème liquide
 - 20g de beurre
 - 1 œuf
 - Sel et poivre du moulin

Pelez les carottes et découpez-les en dés. Dans une casserole, chauffez 45g de beurre et faites-y revenir les carottes. Assaisonnez. Versez de l'eau sans les recouvrir puis laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 15 mn. Une fois cuites, mixez-les afin d'obtenir une purée, ajoutez-y le beurre, la crème et l'œuf, mélangez bien. Assaisonnez.

Versez dans le petit ramequin beurré jusqu'à ce qu'il soit rempli à moitié.

- Pour la préparation au petits pois :**
- 250g de petits pois frais
 - 15cl de crème liquide
 - 20g de beurre
 - 1 œuf
 - Sel et poivre du moulin

Faites cuire les petits pois à couvert d'eau dans une casserole durant 7 à 10 mn. Une fois cuits, mixez-les afin d'obtenir une purée, ajoutez-y le beurre, la crème et l'œuf, mélangez bien. Assaisonnez.

Versez dans le ramequin par-dessus la purée de carottes.

Enfournez les ramequins au bas du four dans un bain-marie déjà chaud pour 30 mn environ. Laissez tiédir dans le bain-marie avant de démouler.

A servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson par exemple... Vous pouvez mettre du gingembre et du cumin avec les carottes et de la menthe avec les petits pois.

Adaptée de <http://verrinesandco.over-blog.net>

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 2017 - semaine 25
Mardi 20 juin

C'est l'été... Quelle chaleur !

Il fait bien chaud, **nous décalons les horaires des jardiniers-es de jeudi de 7h à 13h** et ceux qui travaillent cet après-midi le feront sur volontariat car les conditions de travail sont difficiles sous ces températures...

Coupons vacances, veillez à bien indiquer votre nom dessus pour que nous ayons bien vos absences aux paniers et **continuez à nous le retourner** dès que vous pouvez.

Portes-ouvertes festives et familiales, si ce n'est déjà fait **notez et bloquez votre samedi 1^{er} juillet**. Nous vous attendons de **14h à 18h**, heure à laquelle nous vous proposons un apéro musical avec le boeuf des adhérents-es et des jardiniers-es et oui ils et elles se mobilisent aussi sur cette partie ! **N'oubliez pas de vous inscrire sur les différents ateliers** sur le tableau ou le doodle pour réserver votre place.

Page suivante : **Formation tracteur épisode 2 et Coralie témoigne.**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	0	1
Carotte	botte	1	1
Chou pointu	pièce	1	0
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.6	0.8
Fève	kg	0.4	0.5
Persil	bouquet	0	1
Petit pois	kg	0	0.5
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.

Les légumes nouveaux ~ comment les manger

Betterave : crue râpée, en rondelles ou en bâtonnets pour une trempette à l'apéro. Les fanes sont un délice à cuisiner comme les épinards en quiche avec du saumon, ou sautées à l'ail ou encore en pesto ou crue en lanières par ex...

Carotte : elle ne nécessite pas d'épluchage. Crue ou très légèrement cuite. Les fanes font un bon pesto (enlevez la tige centrale) ou quiche, cake etc...

Chou pointu : en lanières, en crudité, ou rapidement sauté.

Courgette : pas besoin d'épluchage, crue en rondelle à la crème ou râpée en tzatsiki. Cuite sautée, en quiche, variez les préparations.

Fève : la graine se mange crue ou cuite. Profitez des belles cosse pour manger le tout en coupant les fèves en tronçons avant préparation ou pour les faire à part.

Petit-pois : Cru en salade. Cuit très légèrement. Les cosse font d'excellentes soupes (passez-les au moulin à légumes pour enlever les fibres désagréables).

Formation tracteur - épisode 2

Volodymyr, Xoël et Yahya racontent :

"Ça s'est bien passé. Il nous a montré comment fonctionnent les outils et à quelle vitesse les passer. On a aussi fait des exercices sur les pièces des machines.

On est passé de la théorie à la pratique. La plupart de la journée on est passé à tour de rôle sur les deux tracteurs et on a utilisé les outils. On a utilisé le broyeur pour couper l'herbe et le vibreur pour tourner la terre.

On a fait de la pratique de conduite, atteler, dételer et utiliser les outils. Sans oublier de vérifier les niveaux.

Jeudi ce sera la dernière journée avec l'évaluation pratique."

Salade de betterave crue relevée à l'ail, œuf mollet

Pour 6 personnes

- 6 œufs
- 2 betteraves

- 10 cl de vinaigre balsamique blanc
- sel fin et gros, piment d'Espelette
- 3 gousses d'ail
- 20 cl Huile d'olive

Recette
supplémentaire

Coralie une ancienne jardinière témoigne de l'après jardin

Coralie était au jardin de septembre 2012 à mars 2014, elle vient de temps en temps nous donner des nouvelles. Elle vous raconte son parcours après le jardin :

"Je suis restée dans le métier, je ne peux pas rester enfermée. J'ai d'abord travaillé chez René Briand aux jeunes plants de tomates, repiquage et beaucoup de conditionnement.

Puis j'ai eu un accident avec un arrêt d'un an (à ce moment là, j'ai été au chômage).

Ensuite, j'ai travaillé dans les serres de tomates de Frety au Pont Saint Martin qui est partenaire d'Océan. Je travaillais au niveau de la tête des tomates. J'ai aussi récolté des tomates cerise. C'était difficile parce qu'il y avait de la jalousie avec beaucoup de reproches, une surcharge de travail. Quand c'était fini, j'étais tellement fatiguée que je dormais 12h par jour.

J'ai eu peur de ce que j'allais trouver ensuite. Ces difficultés ça fait mûrir, on voit les choses autrement après.

Depuis mi-avril et jusqu'à mi-novembre, je travaille dans les légumes de saison bio au Loroux Bottereau : du maraîchage. ça ressemble au travail du jardin, mais il y a aussi des kiwis et des fraises, beaucoup de matériel, ils ont les moyens d'investir et on nous demande aussi plus de rapidité. C'est une structure à l'écoute des salariés. Je suis bien maintenant. En plus, je conduis le camion, avant j'appréhendais. Normalement je serai reprise l'année prochaine. Je suis fidèle (c'est rare, car les personnes ne restent pas) et ils trouvent que je travaille bien..."

Épluchez les betteraves crues et les gousses d'ail. Hachez finement l'ail, râpez les betteraves. Mettez-les dans un bol et assaisonnez de sel fin, de vinaigre de balsamique blanc, d'huile d'olive et de piment d'Espelette, puis laissez mariner 30 mn. Avec une aiguille ou la pointe d'un couteau, percez légèrement les œufs sur le côté le plus arrondi. Cuisez-les dans une eau salée avec 10 g de gros sel par litre pendant 4 mn 30 dès reprise de l'ébullition. Écalez les œufs.

Dans des assiettes ou dans des bols, disposer un lit de betteraves puis poser l'œuf dessus. Déguster tiède ou froid.

<https://www.atelierdeschefs.fr/fr/>