



## Petites terrines bicolores carottes, courgettes

**Pour 6 personnes**

### Préparation à la carotte

- 300 g de carottes en rondelles
- 2 grosses c. à s. de crème fraîche légère
- 2 œufs

### Préparation à la courgette

- 300 gr de courgettes coupées en morceaux (en évitant les graines)
- 2 grosses c. à s. de crème fraîche légère
- 2 œufs

Faite cuire à la vapeur dans deux récipients différents les carottes et les courgettes.

Versez ensuite dans un blender les carottes égouttées, la crème fraîche, les œufs et mixez finement.

Faites de même avec les courgettes bien égouttées.

Goûtez chaque préparation et ajustez l'assaisonnement avec poivre et sel. Ajoutez une pointe de curry.

Versez délicatement dans les moules une petite quantité de crème de carottes et par dessus une petite quantité de crème de courgette. Calculez l'effet désiré en fonction de l'épaisseur des superpositions que l'on souhaite réaliser et tenir compte du fait que les préparations vont légèrement gonfler.

Glissez à four chaud th 6 (180°C) pour une vingtaine de minutes, puis sortez les moules, laissez tiédir et démoulez les terrines.

Adaptée de <http://www.750g.com>

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 du Jardin

Année 2014 - semaine 26  
mardi 24 juin

## Préparatif de la Porte-Ouverte!

**Nous nous consacrons aux préparatifs de la Porte-Ouverte** de mercredi. **Donc petite Brève** mais pour plus de recettes consultez le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/> **et pour plus d'informations sur le jardin, venez vous les aurez de vive voix et en prime, nous serons contents de vous voir.**

**Nous commencerons le feuilleton sur le GEAS** (Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi) **la semaine prochaine**, cette formation de 8 séances vient de commencer avec un groupe dynamique.

**Nous accueillons Laurent sur une EMT d'encadrant technique** d'une semaine, il vient tester son projet pour s'inscrire sur la formation d'encadrant technique du Réseau Cocagne.

**Anthony (jardinier) est en stage 15 jours dans un refuge animalier.**

**Les premières tomates rougissent, ça vient tout doucement**, nous en aurons rapidement pour le marché et bientôt dans les paniers, dès que nous en avons une quantité suffisante pour cela. Vive l'été !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	1.5	2
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.6	1.5
Pomme de terre nvlle	kg		0.7
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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