



Clafoutis aux poivrons

Pour 4 personnes

- 2 poivrons (on peut en mettre plus !)
- 125 g de farine
- 3 œufs, sel et poivre
- 150 g de gruyère râpé
- ¾ de litre de lait

Lavez les poivrons puis faites-les griller entiers au grill, 20 à 30 mn à 240° (th. 8) afin que la peau se détache (si vous les mettez en plus dans un sac plastique le temps du refroidissement ce sera encore plus facile).

Pelez-les puis ouvrez-les pour les débarasser de leur graines.

Détaillez-les en lanières, égouttez-les dans une passoire pour supprimer le surplus d'eau.

Versez la farine dans une jatte, cassez les œufs, mélangez bien.

Incorporez le lait et le gruyère râpé, salez (très peu) et poivrez selon votre goût, ajoutez les lanières de poivron.

Versez la préparation dans un plat à gratin et faites cuire au four 180° (th6) 35 à 40 mn.

Servez chaud accompagné de semoule de blé ou de bougour agrémenté d'un filet d'huile d'olive.

Merci Marianne (adhérente et surtout directrice) pour cette recette phare !

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

Pomme de terre :
Rouge des Flandres, à manger en chips ou en purée à la vapeur

Année 2015 - semaine 43
Mardi 20 octobre

Nous arrachons les poivrons, nous vous en mettons en cadeau !

Tomates vertes c'est parti !

L'été est fini, nous vous mettons cette semaine des **tomates vertes**... **Vous pourrez encore les faire murir chez vous ou les cuisiner** telles quelles, *voir p. svte*.

Pas de pain la semaine prochaine... C'est les vacances pour la boulangerie. Attention, **nous serons ouverts et ferons des paniers, donc n'oubliez pas de venir chercher votre panier ou de l'annuler** si vous êtes absents !

Floria (jardinière) est en congés pour les solder avant la **fin de son contrat** début novembre. C'est une jeune, l'enjeu était d'acquérir une première expérience professionnelle et de passer son permis et c'est gagné. Maintenant, **elle continue dans son projet initial** et va descendre à Agen pour rejoindre son père et **travailler en agriculture** en commençant par les saisons.

Radis noir : pour qu'ils soient moins forts préparez-les en avance et mettez-les au frigo. Nous les aimons crus râpés mais surtout en rondelles marinés dans du sel et de l'huile d'olive, ils font aussi de bons canapés pour vos tartinades !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.6
Echalote	kg	0.2	0.3
Epinard	kg	0.3	0.5
Mâche	kg	0.1	0.2
Pomme de terre	kg	0.6	1
Radis noir	kg	0	0.4
Tomate verte	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Tomates vertes

Vous pouvez en faire diverses délicieuses préparations :

Confitures, beignets ou chutneys, mais encore marinades épicées (ketchup et autres) et aussi soupes (avec de l'oignon et du céleri-branche), tartes ou crumbles, tatin, gâteaux moelleux et muffins...

Des recettes dans le blog : Le numéro correspond au numéro de la Brève dans laquelle elle est parue. <http://jardincocagnenontais.eklablog.com/>
Confiture de tomates vertes aux épices 106, Confiture de tomates vertes aux épices 153, Beignets de tomates vertes 203, Crumble de tomate verte 205 M, Compote de tomates vertes 205 du mardi, Tatin de tomates vertes 205 du mardi, Chutney de tomates vertes 205 du mardi, Croustillants de tomates vertes parmesans et roquette 205 du mardi, Ketchup au tomates vertes facile 205 du mardi, Tarte salée aux tomates vertes 301, Tarte fine aux tomates vertes et oignons... et son crumble parfumée ! 350, Enchiladas verts 350, Crevettes au Curry (tomates vertes) 400

Pour faire mûrir les tomates :

Pour une maturation rapide des tomates, il suffit de les placer dans une cagette tapissée de journal, l'insertion du pédoncule orientée vers le bas et de placer une pomme parmi elles. L'éthylène dégagé par la pomme accélérera le mûrissement (c'est d'ailleurs vrai pour n'importe quel fruit).

Pour une maturation plus lente en quelques semaines, emballez les tomates individuellement dans du journal. Surveillez.

Enfin, pour une maturation encore plus lente, il suffit de laisser les tomates à l'air libre dans la maison toujours avec l'insertion du pédoncule vers le bas.

Muffins aux tomates vertes

Pour 12 muffins

Préparation 1 :

- 1 c. à c. de gingembre
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude (ou de soda)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 360 gr. de farine

Préparation 2 :

- 2 œufs battus
- 400 gr. de sucre (baissé à 200 gr.)
- 1 c. à c. de vanille
- 180 ml d'huile
- 500 ml de tomates vertes (cruées passées au robot finement ou au hache-viande ou encore en cubes)
- 140 gr de raisins secs (facultatif)

Recette supplémentaire

Récolte et stockages des légumes de garde !

Nous sortons de la période de récoltes ou de ramassages des légumes de garde d'hiver. Nous avons récolté les pommes de terre, dont 600 kg sur une seule après-midi. Nous allons les trier et avant tri nous évaluons notre stock à environ 3 à 4 Tonnes. Nous avons 6 variétés : Charlotte, Bleu d'Arthois (la pomme de terre stroumpf que vous avez découvert il y a 15 jours dans votre panier), Apollo, Eden, Émeraude et Rouge de Flandre. Nous essaierons de vous indiquer dans la Brève la t de celle du panier et son utilisation. Nous avons déjà mis sur le panneau du bâtiment à paniers, une liste de ces pommes de terre et leur utilisation. Nous pouvons la fournir sur demande.

Nous vous annonçons la semaine dernière une belle récolte d'oignons, nous confirmons que nous avons environ 2 Tonnes à 2,5 Tonnes dont environ 1/4 d'oignon rouge. Nous vous rappelons que nous en vendons en gros à partir de 5 Kg à 1€70 le Kg.

Nous avons aussi 1,3 Tonnes de courges dont des potimarrons que vous avez déjà goûtés, des Bleues de Hongrie, des Longues de Nice, des Musquées de Provence, des Patidoues et des Jacks Be little. Une partie va être conservée en chambre chaude (13°C) au CTIFL et l'autre partie sera stockée chez nous.

Nous allons aussi ramasser les betteraves, radis noir, navets et céleris mais nous attendons qu'il fasse froid pour que ces légumes rentrent en dormance pour qu'ils puissent se conserver ensuite correctement.

Nous laissons en terre et nous récolterons plutôt à la mi-hiver les carottes, topinambours et panais...

Mélangez les ingrédients de la préparation 1 et mettez de côté.

Mélangez dans un autre bol ceux de la préparation 2.

Mixez les 2 préparations en ajoutant 1 tasse de raisins secs.

Faites cuire au four à 180°C de 25 à 30 minutes.

<http://www.ptitchef.com/recettes/muffins-aux-tomates-vertes-fid-1062065#sLF1wLsqpVTj3o1H.99>