



## Tourte aux pomme de terre

Préparation : 20min Cuisson : 45min

### Pour 6 personnes

- 800 g de pommes de terre
- crème fraîche épaisse
- 2 pâtes feuilletées
- sel et poivre

Épluchez et coupez en lamelles les pommes de terre.

Mettez une pâte sur la plaque du four (beurrée ou sulfurisée), disposez les rondelles de les pommes de terre dessus et salez puis recouvrez de l'autre pâte. Fermez en pressant les bords.

Faites cuire au four 40 min à thermostat 7.

Sortez du four, découpez un grand cercle sur la pâte du dessus pour versez la crème fraîche, puis recouvrez et remettez au four 5 min.

On peut rajouter oignons, ail, échalote et/ou persil ou autres herbes ciselées, voir des lardons ou autres. Mais la recette de base est déjà délicieuse...

Merci Philippe et Anne-Marie (adhérents-es) pour cette recette

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 légumes du Jardin*

**Le jardin sera fermé la semaine prochaine : pas de panier**

Année 2012 - semaine 7  
Mardi 14 février

## V'là l'dégel!

**Pas trop de dégâts dûs au gel...** Nous avons réussi à bien protéger les cultures, **mais les plantes qui étaient déjà avancées ont quand même subi un stress. Au lieu de pommer pour se protéger et repartir au printemps, elles risquent de vouloir se reproduire rapidement et de monter...** C'est le cas, par exemple, des salades d'aujourd'hui, que nous récoltons malgré qu'elles soient petites, avant qu'elles montent... Il s'agit de laitues et batavias.  
*Article panier fin hiver p. 2...*

Cette semaine, **Anthony** (jardinier) est en formation **Caces** (conduite d'engins mobiles automoteurs de chantiers et d'équipements de levage).

**Les pommes de terre sont des Emeraudes :** elles conviennent pour les frites, purées, soupes, ragoûts ou à la cuisson au four... **Les poireaux ont été récoltés hier dans la terre gelée à la masse, appréciez-les !**



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.75
Carotte	kg		0.5
Oignon	kg	0.5	0.5
Petite salade	pièce		1
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Sauce tomate*	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

\* Sauce tomate réalisée avec nos tomates par **Méli Mélo - Rezé - 44**

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

## *Abeilles, miel et Monsanto*

Le miel et les produits de la ruche sont des aliments sains et naturels sauf si l'on retrouve dans le pollen de maïs du MON810 qui, de plus, n'est pas autorisé à la consommation humaine...

Les apiculteurs ne cessent d'alerter les pouvoirs publics sur l'impossible coexistence entre ces cultures OGM et l'apiculture. Nous pouvons les aider à protéger les abeilles et les produits qu'elles nous offrent.

*Plus de renseignements et pétition sur :* <http://www.ogm-abeille.org/>

## **Coquilles Saint Jacques sur lit de poireaux**

**Préparation :** 15 minutes **Cuisson :** 20 minutes

### **Pour 4 personnes**

- 16 noix de St Jacques
- 3 poireaux
- 15 cl de vin blanc
- une pincée de gingembre
- beurre

Recette  
supplémentaire

Nettoyez les Saint-Jacques, faites-les revenir 2 minutes dans le vin blanc.

Émincez les poireaux, faites-les revenir dans le beurre, un fois réduit, rajoutez le gingembre, sel, poivre.

Attention à la cuisson des St Jacques, il ne faut pas les laisser trop longtemps, elles durcissent.

**Astuces :** *Faites tremper les Saint Jacques quelques heures dans du lait au réfrigérateur elles seront plus moelleuse et/ou ajoutez une julienne de carottes et quelques échalotes émincées à vos poireaux. Et pour les plus gourmand une cuillerée à soupe de crème fraîche.*

<http://www.750g.com/>

## Panier de fin d'hiver

**Nous rentrons dans la période difficile pour la confection des paniers**, cette période durera environ jusqu'à mi-avril. Tout maraîcher vit cela chaque année à la fin de l'hiver.

Le programme soupe aux choux est très bon pour la santé 😊 ...

Trêve de plaisanterie, **les paniers comprendront** quand même des poireaux, des pommes de terre, des choux (vert lisse et rouge) bien entendu, mais aussi navet, radis noir, radis rose, betterave, oignons, un peu de carottes, de choux de Bruxelles, de blettes et d'épinards et de salades (quand elles auront poussées)... **A côté de cela, nous essaierons de varier le plus possible en ajoutant les pots de Méli-Mélo fait à partir de notre production d'été.**

Merci de votre compréhension...

**Soyez patients-es le printemps arrive derrière avec ses primeurs !**

## Méli-Mélo

Méli Mélo est un chantier d'insertion situé à Rezé de transformation de légumes. Ils transforment l'été, pour nous, une partie de nos légumes. Ces légumes sont préparés selon des procédés naturels, sans conservateurs et sans d'additifs, selon des méthodes qui préservent la qualité des légumes.

### **Ils ont aussi tout une gamme de produits:**

Chutney, Achards, Pickles, légumes à l'huile qu'ils commercialisent en vente directe le vendredi matin de 9h à 13h.

### **Leurs coordonnées:**

Méli-Mélo - 02 40 05 29 93  
53 rue de la commune de 1871  
44400 Rezé