

La recette du jour



Acras de crabe à l'échalote nouvelle

Pour 10 acras

- 50 g de chair de crabe
- 40 g de farine,
- 1/4 de sachet de levure,
- 2 échalotes nouvelles avec leur vert
- et du persil ciselé,
- un peu de piment,

Mélangez le crabe, la farine, la levure, les échalotes nouvelles avec leur vert et le persil ciselé, un peu de piment.

Rajoutez 1 ou 2 cuillère à soupe d'eau, jusqu'à obtenir une pâte collante un peu molle.

Mélangez bien pour que le tout soit homogène. Laissez reposer 30 mn.

Faites chauffer un 1/4 de litre d'huile dans une casserole.

Quand l'huile est à 190°, plongez y la pâte que vous aurez façonnée, à l'aide de 2 cuillères, en petites boulettes de la taille d'une grosse noix.

Faites cuire 3 ou 4 min, en retournant les boulettes si nécessaires.

Si vous avez un doute sur la cuisson, coupez un des acras en 2 et vérifiez que l'intérieur est sec. Servez immédiatement, bien dorés !

D'après : <http://www.liv-raisonnature.com/echalotes.htm>

Autres idées pour l'échalote nouvelle :

Faites la revenir dans du beurre et mélangez ensuite à des pâtes, vous pouvez aussi en mettre dans une omelette ou une quiche, ou pour parfumer vos plats et salades. La recette des crêpes chinoises lui convient aussi, vous la retrouverez sur le blog. N'oubliez pas de manger autant le vert que le bulbe !

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

Venez au

Jardin de Cocagne Nantais

Porte ouverte

le mercredi 25 juin 2014

de 14h à 19h

Chemin des Ruettes à Carquefou

Marché de légumes
et autres produits bio

Parcours enfants, atelier
magie et prestation, etc...

Visites du jardin

Vente de crêpes bio

Atelier abeille

Expo photo

Etc...

18h30 Apéro (sans alcool)



02 40 68 91 67

7, Chemin des Ruettes - 44470 Carquefou

jdcnantais@orange.fr - <http://jardincocagne.eklablog.com>



Les brèves du Jardin

N°381

Année 2014 - semaine 25

Mardi 17 juin

Ramenez vos sacs !

Adeline et Guillaume (adhérent-e) **cherchent adhérent pour co-voiturage de panier**. Voici leur adresse : centre-bourg de Carquefou, 13 rue du grand pilonnais (entre le Super U et l'espace J Verne, près de l'impasse de l'enfer... et le chemin du paradis !). Nous ferons le lien entre vous.

Nous cherchons toujours des personnes disponibles pour nous donner un coup de main pour la porte-ouverte du 25 juin pour tenir un stand et pour l'atelier cuisine. Si vous pouvez, super !

Adhérent-e du Brocéliande, certes le Brocéliande ferme plus tard, mais **merci pour autant de respecter l'horaire de retrait des paniers de 17h à 19h** pour ne pas venir chercher votre panier au moment du service et ne pas gêner Véro et Loïc.

Merci aussi de ramener votre sac à chaque fois, il nous en manque toujours, nous ne pouvons plus utiliser notre code couleur et nous utilisons nos vieux stocks bien froissés sur lesquels les étiquettes se décollent. **C'est très compliqué pour nous !** Ceci est valable pour les adhérents-es de Carquefou !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.6	0.8
Echalote	botte		1
Pomme de terre nvle	kg	0.5	1
Salade	pièce	1	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 Cœgne Nantais.

Programme de la Porte-Ouverte

Les jardiniers-es se mobilisent, Sébastien fera un atelier magie pour les enfants et une **prestation, Monique** viendra avec ses panneaux et son matériel pour **une animation sur les abeilles**. Le programme s'étoffe ainsi avec des animations de qualité.

Le reste de l'équipe se répartira sur les **visites adultes**, le **parcours enfants**, le **marché** et l'**atelier cuisine** où sera préparé des petites choses pour accompagner l'apéro.

Nos partenaires aussi seront là. Nadia de la crêperie le Glögg (rue de Hauts-Pavé) fera un **stand de vente de crêpes bio** de 16 h à la fin, La Ferme du Moulin agrémentera le **marché avec** à minima du **fromage de brebis** et de l'**agneau**, Christine, avec des **pains spéciaux**, si nous rajoutons nos **légumes**, du **miel**, des **chutneys** et des **livres de cuisine** etc... ce qui fera un beau marché.

Nous installerons aussi notre **expo photo De la graine aux paniers** et l'après-midi se clôturera par un **apéro sans alcool** à 18h30.

Une belle journée en perspective !

Cette après-midi portes-ouvertes étant tout public, n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Fête de la Saint Jean à la Ferme du Limeur

Samedi 28 juin à 15h

le Limeur, La Chapelle-sur-Erdre

C'est la saison des fêtes et portes-ouvertes. Nous vous parlons de celle-ci car la Ferme du Limeur produit les oeufs que nous vous proposons à l'abonnement dans vos paniers

Au programme:

Concerts, débats, animations, balade en calèche, balades découvertes (biodiversité, apiculture, aviculture), restauration sur place, buvette, grand feu et bal champêtre. **Gratuit.**

Contact : tél. 02 40 80 75 48, fermedulimeur@yahoo.fr, www.fermedulimeur.fr