



## Filet de merlan et maïs, panure aux pistaches, graines de courge et thé matcha

### Pour 1 personne :

- 1 filet de merlan
- 1 épis de maïs
- 1 c. à s. de chapelure
- 10 pistaches
- 10 graines de courge
- 1/8 c. à thé de poudre de thé matcha
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Épluchez l'épi de maïs. Faites-les cuire 15 à 20 minutes à l'eau bouillante. Coupez-le en tranches. Réservez.

Préparez la panure. Mixez grossièrement, la chapelure, les pistaches, les graines de courge, le thé matcha et une pincée de sel.

Huilez le filet de poisson. Couvrez-le de panure.

Déposez le filet de merlan sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé. Enfournez à 160°C dans le milieu du four pendant 7 à 10 minutes.

Servez avec un filet d'huile d'olive et les tranches de maïs doux.

<http://papillesestomaquees.fr/filet-de-merlan-et-mais-panure-aux-pistaches-graines-de-courge-et-the-matcha/>

## Maïs doux sur épi

### Ingrédients

- des épis de maïs doux
- Beurre demi-sel
- Sel et poivre

Faites bouillir de l'eau. Déposez le maïs et comptez entre 15 et 20 mn de cuisson à feu réduit et à couvert.

Une fois égouttés et légèrement refroidis, dégustez les maïs à même l'épi assaisonné et enduit d'un peu de beurre.

Adaptée de : <http://papillesestomaquees.fr/quebec-mais-doux-sur-lepi/>

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 2015 - semaine 37

Mardi 8 septembre

## Bonne chance Anthony !

Nous vous annonçons la semaine dernière la fin de contrat d'Anthony (jardinier). Il **commence jeudi un CDD de 3 mois à 35 heures à la Biocoop !** Super félicitations ! Il rejoint Marianne, une ancienne jardinière qui y est en CDI depuis plusieurs années...

**Fin de contrat** aussi pour **Gwenaël** sur le jardin. Il a trouvé une formation en éco-construction spécifique maçonnerie qui commencera cet hiver.

**Maïs et haricot demi-sec :** des produits de saison bien agréables qu'il faut prendre le temps d'apprécier car nous n'en avons que des petites quantités ! Leur préparation est très simple et rapide. **Le secret, les cuire rapidement à l'eau froide sans sel** (salez en fin de préparation). Ne pas faire tremper les demi-secs, ils sont très digestes. *Voir recettes pages suivantes...*

**Attention abonnement oeufs :** Les jeunes poulettes de la Ferme du Limeur ont un peu de mal à pondre autant que leurs aînées. Vous n'aurez donc que **6 oeufs cette semaine et 6 oeufs la semaine prochaine**. Merci de votre compréhension.



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Haricot demi-sec	kg	0.5	0.8
Maïs doux	pièce	1	1
Oignon rouge	kg	0.4	0.5
Pastèque	kg	0	1
Pomme de terre	kg	0.4	0.5
Tomate	kg	0.5	0.6
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.

## Haricots blancs frais, compotée de tomates, poitrine fumée

Pour 4 personnes

- 800g de haricots blancs frais à écosser
- Huile d'olive
- 2 oignons
- 5 tomates
- 1 branchette de thym
- 2 feuilles de laurier
- 3 gousses d'ail
- 1 c à c d'origan sec (facultatif) ou d'herbes de Provence
- 1 c à c rase de curry (facultatif)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre du moulin
- 4 tranches de poitrine fumée, des lardons ou de la saucisse de Toulouse.

Recette  
rapide et  
simple

Recette  
supplémentaire

Écossez les haricots, lavez-les. Épluchez et émincez oignons et ail.

Dans une casserole déposez les oignons, les haricots, 1 gousse d'ail, le thym, le laurier, PAS DE SEL. Recouvrez-les d'eau environ 5 cm au-dessus du niveau des haricots et versez un bon filet d'huile d'olive. Cuisez à petit feu (légers bouillonnements) 30mn, laissez-les tiédir dans la casserole.

Pendant ce temps, coupez les tomates en morceaux, éventuellement serrez-les dans vos mains pour en extraire l'eau de végétation et déposez-les dans une petite casserole avec 2 c à s d'huile d'olive, l'origan sec, le curry, le piment d'Espelette, sel. Cuisez 10 à 15 mn pour évaporer le liquide et obtenir une compotée. Ajoutez l'ail haché au presse ail en fin de cuisson. Poivrez.

Faites dorer les morceaux de poitrine à la poêle.

Servez les haricots égouttés, salés et poivrés avec une belle cuillerée de compotée de tomates et une tranche de poitrine grillée et 1 à 2 c à s de jus de cuisson (les haricots ne seront pas secs) ou 1 filet d'huile d'olive ou de noix et parsemez de persil haché.

## Infos nouveaux-les adhérents-es

Vous pouvez co-voiturer vos paniers du jardin, un outil est en place avec des cartes dans le bâtiment à paniers. Cela vous intéresse, contactez Muriel le jour de retrait de votre panier ou sur le mail du jardin.

Une boîte à idées est là aussi au moment de la distribution des paniers pour vous !

## Haricot demi-sec

Déjà cultivé il y a 7 000 ou 8 000 ans en Amérique Centrale et du Sud, le haricot est une source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires, ces légumineuses regorgent de minéraux et de vitamines dont le fer, le manganèse, le cuivre, le folate etc..

**Conservation :** Ne les écossez qu'au moment des les préparer, vous pouvez les garder une semaine au frigo dans leur cosse.

**Cuisson** des grains mis dans l'eau froide 20 à 30 mn ou dans une sauce une fois épluchées, ils doivent rester croquants.

### **Consommation :**

Vous pouvez les manger chauds avec du beurre et du persil, en sauce avec de la viande et/ou des pommes de terre et/ou des carottes, des tomates..

Froids, vous pouvez les manger en salade avec des tomates, des œufs, de la mozzarella ou de la fêta, des anchois, du poivrons, des olives, des tomates séchées, des feuilles de salade en chiffonnade, du concombre etc..

Chauds ou froids, les haricots demi-sec se marient bien avec les tomates, les carottes, l'ail, l'échalote, les oignons nouveaux ou secs, les herbes (dont la ciboulette mais aussi la menthe et le persil..) etc... ils accompagnent aussi bien la viande, que les poissons ou encore les fruits de mer..

**Il est inutile de faire tremper les haricots, goûtez pour adapter le temps de cuisson à la variété. Les tomates ne sont pas cuites avec les haricots, car leur acidité nuit à l'assouplissement de la peau des haricots. En revanche, les herbes sèches sont recommandées.**

Issue de : <http://www.hellocoton.fr/>