# La recette du jour

## Crumble de betterave à la bière

***Ingrédient***
- *4 betteraves moyennes crues*
- *100 g de lardons*
- *2 oignons 20 cl de bière*
- *80 g de beurre*
- *1 cuillerée à soupe de baies de genièvre 1 feuille de laurier Sel, poivre*

***Pour la pâte :***
- *75 g de farine*
- *75 g de beurre*
- *75 g de poudre d'amandes*

Préchauffez le four à Th. 5 (150 °C).

Épluchez et émincez finement les oignons et les betteraves.

Beurrez copieusement un plat à four à bords hauts. Mettez-y les lardons, les betteraves, les oignons, ajouter des noisettes de beurre, le laurier et les baies de genièvre concassées.

Salez et poivrez, mouillez avec la bière qui doit juste recouvrir les légumes. Enfournez pour 1 heure environ, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que les betteraves soient confites. Répartissez-les dans des plats à four individuels beurrés.

***Préparez la pâte à crumble :***

Mélangez la poudre d'amandes et la farine dans un saladier, ajoutez le beurre et soulevez le mélange en frottant vos mains pour obtenir un sable grossier.

Répartissez la pâte à crumble sur les plats et enfourner à Th. 6 (180 °C) pour 15 minutes. Servez tiède

*http://amapduperelachaise.free.fr/*

***La betterave se mange aussi crue** en rondelles plongée dans une sauce ou simplement arrosée d'huile d'olive ou encore râpée seule ou mélangée à d'autres crudités ou des pommes... Vous évitez ainsi la cuisson longue.*

*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*

N°263

# Les brèves du Jardin

**Pas de panier semaine 8 mardi 21 et vendredi 24 février**

Année 2012 - semaine 4
Mardi 24 janvier

## Visite d'entreprise

**Jeudi dernier, jardiniers-es et encadrants-es se sont rendus à la Seita pour une visite d'entreprise...** En amont, les discussions ont été bon train sur l'intérêt d'une telle visite entre fumeurs-ses et non fumeurs-ses. Ils en sont sortis en parlant d'organisation d'entreprise. Nous faisons, dès que nous le pouvons, des visites d'entreprises très différentes pour confronter l'image et les réalités du monde du travail extérieur, pour découvrir les filières qui embauchent, pour vérifier en quoi consiste exactement certains métiers.

**Bahélia complète sa formation** par une nouvelle en restauration au Cefres.

**Les pommes de terre sont des Charlottes.** Pommes de terre à chair ferme qui peut être cuisinées à la vapeur, rissolées, sautées, en salades ou en plats mijotés.

## *Cette semaine dans votre panier*

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

| | Unité | 1/2 panier (qt en unité) | Panier (qt en unité) |
|---|---|---|---|
| Betterave | kg | 0.5 | 0.75 |
| Carotte* | kg | 0.5 | 1 |
| Choux rouge | kg | 0.6 | 1 |
| Poireau | kg | 0.75 | |
| Pomme de terre | kg | 0.6 | 1.5 |
| Pourpier/roquette | kg | | 0.1 |
| Topinambour** | kg | | 0.6 |
| Prix panier | | 7 euros | 12 euros |

**** Carottes Bio de chez Laurence - Staint Philbert de Granlieu - 44***
*****Topinambour Bio de chez Anthony - La Ferme du Soleil - Treillières - 44***

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

# Tout sur le Topinambour

**Histoire :** « La poire de terre, le soleil tubéreux, l'artichaut de Jérusalem ou du Canada », tels sont les noms de ce légume racine qui vient d'Amérique du nord où il fut cultivé dès le XVème siècle. Introduit en France en 1603, il doit son nom à la visite très remarquée dans la capitale, la même année, de quelques indiens Tupinambas venus du Brésil. Comme son cousin le tournesol, ses fleurs jaunes se tournent vers le soleil.

**Ses vertues :** Riche en fibres, il est très diététique et contient entre autres des vitamines PP, B, E. Le topinambour fait peur alors qu'il s'agit d'un légume qui possède une chair très fine et un goût sucré proche de l'artichaut, sans astringence. Ce qui en fait un agréablement accompagnement de viandes et de poissons.

**Cuisson :** Comptez entre 30 de cuisson, vérifiez en perçant avec un couteau.

**Lavage :** Lavez les tubercules à l'eau (à l'eau tiède et en les brossant, c'est plus facile). Vous pouvez même les cuire à l'eau sans les laver (ils se débarrasseront de leur terre tout seul à la cuisson) et brossez-les après égouttage.

**Épluchage :** pas obligatoire. Vous pouvez les manger avec la peau, elle est assez fine. Si vous y tenez, le topinambour s'épluche plus facilement une fois cuit.

**Pour éviter les flatulences ou autres ballonnements**, vous pouvez soit les cuire à la vapeur ou ajoutez des feuilles de sauges ou du bicarbonate dans l'eau de cuisson....

**Conserver-le** une dizaine de jours tel que dans un endroit frais et sombre.

**Préparation :** Vous pouvez le cuisiner de la même façon que les pommes de terre, en prenant soin de le faire bouillir de 10 à 15 mn pour l'attendrir avant autres préparations. Vous pouvez le préparer rôtis, sautés, en beignets, en crème, en soupe, en gratin, en purée, en flan ou en salade froide ou tiède. Vous pouvez même le consommer cru râpé !

**Consommation rapide :** Disposez-les dans un plat avec un peu de crème fraîche et des fines herbes (si vous en avez) ou faites les revenir à la poêle ou encore mangez-les tièdes à la vinaigrette...

**D'autres recettes sur notre blog :**
http://jardincocagnenantais.eklablog.com/

# Définition de Cocagne

***Pour répondre la question d'une jeune adhérente :***
Le Pays de Cocagne est une sorte de paradis terrestre, une contrée miraculeuse où la nature déborde de générosité pour ses habitants et ses hôtes. Loin des famines et des guerres, Cocagne est une terre de fêtes...

## *Le Chou rouge*

**En générale, les recettes de choux peuvent s'adapter à tous les choux... Le chou rouge se mange cru en salade (en lanière ou mixé et s'accompagne bien de fruits frais ou secs ou d'autres crudités.) ou cuit.** Vous trouverez des recettes sur notre blog

**Un petit truc :** pour lui garder sa couleur bien rouge, ajouter une de vinaigre chaud, il en fixera la couleur. Et pour en faciliter la digestion, cuisez-le dans deux eaux !

## *Crevettes aux Topinambours*

Recette supplémentaire

***Pour 4 personnes***
- *4 à 5 topinambours,*
- *20 à 30 crevettes roses cuites*
- *20 cl de crème fraîche,*
- *ciboulette, sel, poivre*

Plongez les topinambours dans de l'eau frémissante salée pendant 15 min. Décortiquez les crevettes et coupez la ciboulette.

Épluchez les topinambours et coupez-les en tranches épaisses. Faites-les revenir dans une sauteuse beurrée pour les rendre tendre et dorées.

Disposez les tranches de topinambours au fond de 4 ramequins, répartir les crevettes. Ajouter la crème fraîche salée et poivrée, et saupoudrez de ciboulette.

Enfournez 5 à 10 min dans un four à 180 °C !

*Issue de www.LesPaniersBioSolidaires*