

## Tarte carottes, navets et maroilles

Pour 5 ou 6 personnes

- Une pâte Brisée,
- 3 ou 4 carottes,
- 1 gros ou 3 petits navets,
- 100 g d'emmental râpé,
- 1/8 de Maroilles,
- 3 œufs,
- 20 cl de crème liquide légère

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez les carottes et navets puis faites-les pré-cuire à la vapeur environ 15 mn.

Pendant ce temps, faites votre pâte Brisée parfumée à la noix de muscade.

Étalez la pâte dans un plat allant au four puis piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réservez le fond de tarte au frais.

Coupez les carottes et les navets précuits en rondelles puis répartissez les rondelles sur le fond de tarte.

Faites un cercle de rondelles de carottes puis un cercle de rondelles de navets et ainsi de suite jusqu'au centre du plat.

Mélangez les œufs, la crème liquide, l'emmental et le maroilles découpé en petits morceaux (avec la croûte) dans un récipient.

Versez cette préparation : sur les rondelles de carottes et de navets. Mettez au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes.

<http://www.lesjardinsduprado.fr>

**Sur le blog vous pourrez retrouver la recette de "mini tatin de navets au miel", des recettes pour le manger cru (diverses salades avec des carottes, des betteraves...) ou cuit...**

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 2012 - semaine 39  
Mardi 25 septembre

## 6 ans!

Il y a 6 ans la toute première équipe faisait les premiers paniers pour les premiers-es adhérents-es... **Merci** à ceux d'entre vous qui en faisaient partie et **qui sont toujours là au quotidien avec nous**, nous apprécions cette fidélité à sa valeur et la relation construite dans le temps qui va avec.

**C'est samedi la fête du jardin** et nous avons la chance d'avoir la **fanfare nantaise le Grand Machin Chose**. Vous pouvez venir à tout ou partie de la journée selon vos envies et vos disponibilités. Le matin activités collectives (récolte de courges et atelier cuisine), le midi nous partagerons un buffet confectionné avec tous les bons mets que chacun apportera et l'après-midi nous ferons des visites de jardin. **Un bon moment de rencontre.**

Cette semaine nous accueillons **Fabrice en stage de 15 jours en maraîchage** sur le jardin.

**La pomme de terre Nicola** se prépare à la vapeur, à l'eau, au four, en gratin...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg		0.6
Carotte	botte	1	1
Echalote	kg	0.3	0.4
Navet	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

# Mangez les fanes !

Les fanes ou feuilles de légumes, carottes, radis, navets, betteraves etc... se mangent ! Si, si c'est même très bon les fanes.

## L'intérêt

Elles permettent d'avoir un repas de plus de légumes verts d'autant qu'elles renferment de l'acide folique (vitamine B9), anti-anémique, ainsi que du calcium (celles de navets en contiennent plus de 100 mg aux 100 g, contre 39 mg pour la racine), du fer, du magnésium, du potassium et une teneur élevée en vitamine C (à condition de les consommer crues).

**Vous pouvez donc les manger crues** en salade, en smoothies ou ciselées comme aromate en taboulé, en pesto, par exemple...

**Vous pouvez les cuire** à la vapeur ou à la poêle pour un accompagnement de viande et de céréales (pâtes, riz, etc...) ou en mettre dans vos tarte, cake, omelette, gratin, risotto, potage, purée ou mixez-les avec de l'ail ou autres pour en faire une sauce...

## Petites astuces :

Pour les fanes de carottes, enlevez la tige centrale qui est un peu dure et fibreuse. Les fanes de betteraves sont particulièrement bonnes et goûteuses et remplacent les épinards dans vos tartes ou avec du saumon.

## Le Navet

### Histoire du navet

« sang de navet », « c'est un navet »...

Le navet fait partie de ce que l'on appelait les raves ou encore les racines, de la nourriture de vilain... Crucifère de la famille des choux dont il est le cousin comme le rutabaga. Pourtant, cultivé depuis des siècles et originaire d'Europe, il est une bonne source de calcium et de potassium, c'est aussi un absorbeur de graisse intéressant d'autant qu'il se prête à moult préparations raffinées.

### Conservation

Ne les gardez pas plus de 3 ou 4 jours dans le bac à

légumes du réfrigérateur. Mettez-les dans un sac plastique perforé, après avoir ôté les feuilles car elles déshydratent les racines. Ne les jetez surtout pas : bien fraîches, elles peuvent être mélangées à de la salade, cuites comme des épinards ou mixées dans un potage.

### Aussi bon crus que cuits

Dégustez ces légumes râpés ou finement émincés dans des salades (seuls ou avec des pommes des carottes...) ou en trempette.

Cuits rapidement à la vapeur et parfumés d'herbes fraîches, persil, ciboulette ou coriandre, ils accompagnent un poisson grillé à merveille. Les

## VERRINE DE RADIS AU CHÈVRE FRAIS

### Pour 4 personnes

- 1 fromage de chèvre frais
- 1 botte de radis
- 1 briquette de crème liquide
- sel, poivre, ciboulette
- 1 gousse d'ail
- gressin

Recette  
supplémentaire

Dans un plat, mélanger le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.

Nettoyer les radis et coupez-les en fines rondelles. Ajoutez les rondelles au mélange tout en en réservant pour la décoration. Mettez un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords.

Terminez par quelques rondelles de radis et tes tiges de ciboulette plantées.

Mettez au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortir 5 min avant de passer à table, puis planter un gressin dans chaque verrine.

<http://www.epi-jdb.fr>

navets aiment à être glacés au beurre ou caramélisés par exemple et sont délicieux avec du canard, un rôti de veau ! (Faites-les cuire dans une sauteuse avec un fond d'eau bouillante, un peu de beurre, une pincée de sel et une cuillerée à soupe de sucre ou de miel, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide).

Sa capacité à absorber les graisses fait également de lui la garniture idéale du mouton. Il se mêle à des carottes, des poireaux, des pommes de terre dans une jardinière de légumes. Vous pouvez aussi le faire sauté, gratiné, en purée, en jardinière, en accompagnement de plats de viande, ou pour parfumer des potages, pot-au-feu, potées, tajines et couscous ou se farcir...