



## Tarte aux bettes, au thon et à la fêta

### Pour 4 personnes

- 300 g de côtes de bettes
- 1 poignée de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche
- environ 150 g de fêta (1/2 plaque)
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de thon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuisez les côte de bettes coupées en morceaux pendant une dizaine de minutes.

Battez l'œuf entier dans un saladier, ajoutez sel, poivre, ciboulette, la crème et le lait.

Disposez la pâte dans un plat à tarte, mettez-y le thon émietté, les bettes, la fêta coupée en cubes. Puis versez le mélange à base d'œuf. Enfournez 30 mn à 200°.

## VERTS DE BETTES EN GRATIN

### Pour 3 à 4 personnes

- 1 grosse botte de bettes à grandes feuilles
- 100 g de fromage râpé
- 30 g de beurre
- 40 g de farine
- 1 bouillon cube dilué dans 15 cl d'eau
- Sel, poivre

Coupez le verts des bettes, lavez-les et cuisez-les à la vapeur, puis coupez-les grossièrement.

Dans une casserole, faites fondre le beurre, versez en pluie la farine et mélangez bien. Ajoutez le bouillon dilué et laissez le tout épaissir, en remuant régulièrement. Ajoutez les bettes, salez si nécessaire et poivrez.

Déposez la préparation dans un plat à gratin, parsemez de fromage râpé et passez sous le grill pendant 5 min.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**

Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

# Les brèves du Jardin

Année 2011 - semaine 15

Mardi 12 avril

## Pas de panier la semaine prochaine

**Pas de panier la semaine prochaine**, ça y est c'est décidé ! **Nous vous retrouvons le mardi 26 avril** avec les premiers légumes de printemps.

**Merci de nous prévenir rapidement de vos absences** pour les vacances : jdcnantais@orange.fr ou sur le cahier des adhérents-es sous le tunnel à panier.

Le poisson d'avril a trop bien fonctionné : **nous n'aurons pas de tomates avant l'été**. Voir article sur la saisonnalité des légumes page suivante.

**La préparation du terrain est difficile** car il est très enherbé et nous ne voulons pas passer la charrue pour respecter le sol.

**Bonne arrivée à Pierre, Mamadou** qui viennent d'intégrer l'équipe de jardiniers-es, **et à Jimmy**, qui revient sur le jardin à notre grand plaisir. **Nous arrivons bientôt au terme d'une vague de recrutement et d'intégration.**



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	1	1
Carotte	kg	0.3	1
Chou poitu	pièce	1	1
Epinard	kg	0.4	0.5
Oignon	kg		0.5
Pomme*	kg	0.5	1
Salade	pièce		1
Prix panier		7 euros	12 euros

\* Pomme bio du GAEC de la Grigonnais - 44

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

# FÊTE DU JARDIN DE COCAGNE LE VENDREDI 27 MAI

## Dans votre jardin du 15 au 30 avril

**Semez sous abri :** chicorée frisée, concombre, courge, melon.

**Semez en pleine terre :** betterave, carotte, chou cabus et chou rouge, chou-fleur, chou de Milan, chou-rave, épinard, fenouil, laitue d'été, navet, panais, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.

**Plantez :** artichaut, céleri-branche, échalote, laitue de printemps, pomme de terre, topinambour.

**Paillez les fraisiers** avant la floraison mais attendez que le sol soit bien réchauffé.

**L'hépiàle, une chenille de couleur claire à tête brune**, appelée aussi louverette, s'attaque au collet des laitues. Surveillez vos plantations. Au moindre signe de flétrissement, sacrifiez le plan et cherchez l'intruse. Si elle n'est plus dans le collet, retournez le sol tout autour avec un couteau jusqu'à la trouver, avant qu'elle ne s'attaque aux laitues voisines.

**Rien de tel que les syrphes, chrysopes et compagnie pour maîtriser les pullulations de pucerons.** Ces auxiliaires du jardinier ont besoin de sources de nectar et de pollen pour les adultes (ce sont leurs larves qui dévorent les pucerons). Pour cela, plantez des fleurs dont les floraisons démarrent tôt au printemps et s'échelonnent durant toute la belle saison ; privilégiez des fleurs simples (leur nectar est plus facilement accessible), notamment des composées (souci) ou des ombellifères (fenouil).

Issu de : <http://www.terrevivante.org/>

---

L'ATEE Grand Ouest organise

le mardi 19 avril à 13h45,  
à l'École des Mines de Nantes

une réunion d'information et d'échanges

## Photovoltaïque et éolien : avenir ou à venir ?

Info sur :

[http://www.atee.fr/news/categoryfront.php/id/49/\\_Grand\\_Ouest.html](http://www.atee.fr/news/categoryfront.php/id/49/_Grand_Ouest.html)

## Saisonnalité des légumes

Dans la Brève du 1<sup>er</sup> avril, nous annonçons les **tomates pour la semaine denière, c'était un poisson d'avril**. Les tomates ne sont pas encore plantées et à moins de les cultiver en intensif sous serre chauffée (ce qui est interdit en bio), nous n'en aurons pas avant l'été.

Voici l'occasion d'un petit point sur la saisonnalité des légumes.

**Nous vous faisons le dernier panier d'hiver** avec les légumes qui poussent en hiver (*roquette, pourpier, mâche, radis, blette, épinard...*) et les légumes de garde (*pomme de terre, carotte, betterave, radis noir, céleri rave, oignon, navet, chou lisse, chou rouge, chou frisé, chou de Bruxelles...*).

**Nous commencerons semaine 17 à vous livrer les premiers légumes de printemps**, que nous appelons aussi légumes nouveaux et qui comprennent beaucoup de légumes bottes : *carotte, navet, fève, petit pois, oignon blanc, betterave, salade, blette, pomme de terre...* Ces légumes seront ultra-frais et ce

sont des primeurs, nous vous conseillons donc une cuisson ultra douce et rapide et vous pourrez même les manger crus pour avoir toutes leurs vitamines.

**Nous plantons actuellement les premiers légumes d'été :** *courgette, concombre, tomate, poivronaubergine, haricot vert...* **que nous récolterons à partir de mi-juin début juillet**. Et nous plantons aussi *pomme de terre et oignon d'hiver* que nous récolterons en août et que vous trouverez dans vos paniers d'hiver en tant que légumes de garde.

En bio, les légumes suivent les saisons !

## Quelques calendriers pour illustrer ces propos

### Par saison :

<http://www.actionconsommation.org/publication/Fruits-et-legumes-de-saison.html>

### Par légume :

<http://www.terrevivante.org/62-quels-fruits-et-legumes-cette-saison-.htm>

### Par mois :

<http://www.defipourlaterre.org/fr/aise/pdf/affiche-saisons.pdf>