



Physalis en habit de chocolat noix de coco

Pour une douzaine de gourmandises :

- 100 g de physalis
- 40 g de chocolat noir
- 3 c. à s. de noix de coco

Faites fondre le chocolat dans un bain-marie, trempez-y les physalis l'un après l'autre.

Plongez-les directement dans la noix de coco râpé.

Laissez durcir.

Vous pouvez réaliser ces opérations en mettant les physalis sur des piques et les planter dans n'importe quel support pour le séchage et éventuellement la présentation.

Issue de : www.ptitchef.com/

Smoothie Poire, Lait d'amande & Cerises de terre

Pour un gros smoothie ou deux petits

- 1 poire
- 1 banane congelée
- 1 tasse de lait d'amande
- Une douzaine de cerises de terre aussi appelé physalis ou amour en cage

Mixer le tout dans un mixeur quelques minutes, puis déguster immédiatement!

<http://www.ladyandmint.com/smoothie-poire-lait-damande-cerises-de-terre/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2016 - semaine 37

Mardi 13 septembre

Grosses récoltent !

Les grosses récoltes commencent, avec cette semaine : pommes de terres, courges... Vous avez la possibilité de nous donner un coup de main. Mais avec la météo changeante, nous ne savons pas quand nous les ferons. **Si vous avez une demie-journée de libre et envie de nous donner un coup de main, téléphonez-nous** pour voir si ça correspond.

Stéphane (jardinier) est en stage **15 jours à la Ferme du Soleil**, une tenue maraîchère biologique classique qui fournit 4 AMAP, fait le marché de Talensac le mercredi et son propre marché de producteur un samedi par mois.

Bienvenue à Alain qui vient de rejoindre l'équipe de jardiniers-es. Il va plus spécialement **travailler sur les tournées des Paniers Bio Solidaires**, nous commençons à le former pour être chauffeur sur la tournée du mercredi.

Dans le cadre de son projet professionnel, **Jacqueline** (jardinière), se rassure à la **conduite de camion** grâce à un partenariat avec l'**auto-école de Carquefou**.

C'est la saison de la **cueillette de pommes** : rendez-vous au **GAEC de la Grigonnais**, voir article pages suivantes...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail sec	pièce	0	1
Aubergine	kg	0.4	0.8
Courgette	kg	0.4	0.7
Physalis	kg	0.1	0.1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis	botte	1	1
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Crumble d'aubergine

Ingrédient

- 3 grosses aubergines
- 2 grosses tomates
- 4 belles échalotes
- 100 g de fêta
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- 200 g de farine
- 100 g de parmesan
- 150 g de beurre
- 125 g de pignon

Épluchez les aubergines, coupez les en cube et mettez-les à four chaud 210°C pendant 15 à 20 mn après les avoir salées et les avoir arrosées d'un filet d'huile d'olive et d'origan.

Faire revenir les échalotes.

Émiettez la fêta.

Tranchez les tomates et faites les revenir dans un peu d'huile d'olive en les salant et en parsemant d'origan.

Dans un saladier mélangez la farine, le beurre en petits morceaux et le parmesan du bout des doigts, puis mélangez les pignons dans cette pâte sablée.

Dans un plat, mélangez les aubergines, tomates, fêta et échalotes.

Recouvrez du mélange farine, beurre, parmesan, pignon (les miettes).

Mettez à four chaud 180°C 20 mn.

Une petite invention personnelle que je partage avec vous !

- AGENDA - AGENDA - AGENDA - AGENDA - AGENDA

ECOS Nantes fête ses 10 ans

Samedi 17 sept. Nantes

Programme autour de l'alimentation

urbain, bio et locale.

16h à 18h : Conférence : penser une transformation des pratiques agricoles

Cueillette de pommes biologiques à la Grigonnais

Tous les jours

du mercredi 21 septembre au dimanche 2 octobre
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Dans la limite des quantités disponibles.

Gaec Les Vergers de la Grigonnais

Richard et Pierre-Anne Menant

18 route de l'Océan - 44170 La Grigonnais

02 40 51 34 63 - contact@lesvergersdelagrignonnais.fr

C'est le producteur auprès de qui nous faisons les commandes groupées de pommes. Il fait aussi les pommes que nous mettons une ou deux fois dans les paniers l'hiver... Il fournit aussi les Paniers Bio Solidaires comme d'autres !

Légumes de la semaine ~ comment les manger

Aubergine : elle se mangerait crue une fois égouttée 15 mn dans du gros sel. Cuite vous pouvez en faire un caviar d'aubergine, les faire en tranches grillées au four (avec sel, ail et huile d'olive), en ratatouille, moussaka, crumble, tian...

Courgette : cru comme des concombres, vous pouvez aussi la faire cuite sautée, en purée, en tarte, soupe froide ou chaude, tian, ratatouille, gratin, crumble, purée, omelette, de multiples préparations lui conviennent...en quiche, omelette etc...

Physalis : nature en salade de fruits, poêlé, compté, épicé, chocolaté, en tarte, en marmelade, en sorbets, en purées, en mousses, ou enrobés du chocolat...

Radis : si les fanes sont belles, mangez-les, soit en les ajoutant à vos fanes de carottes dans la tarte ci-contre, en pesto, soupe, cake, smoothie, etc... Le radis se mange plutôt cru à la croque en sel, en tsatsiki, mais il existe des recettes pour les cuire.

La majeure partie des propositions sont en recette dans notre en blog : caviar d'aubergine, moussaka, tian, soupe froide de courgette, pesto de fanes de radis... 9 ans de recettes sur notre blog à retrouver par légume dans la case recherche dans la colonne de gauche!!!

pour une meilleure résilience

alimentaire urbaine, bio et locale.

Avec la participation de Stéphanie

Pageot, président de la FNAB.

Plus d'info :

<http://www.gab44.org/index.php>