



Blettes sauce mousseuse

Pour 6 personnes

- une grosse botte de côtes de blettes

Pour la sauce

- 400 g de beurre clarifié
- 5 jaunes d'œufs,
- 2 citrons,
- Sel, poivre de Cayenne.

Coupez les blettes en morceaux, jetez-les dans l'eau bouillante salée. Faites cuire 20 mn environ. Égouttez, tenez au chaud.

Clarifiez le beurre : faites-le fondre à feu très doux. Écumez et servez-vous que de la partie liquide du beurre en laissant au fond le petit lait et les déchets.

Dans une cocotte en verre culinaire, largement évasée, mettez les jaunes d'œufs trois, demi-coquilles d'œuf d'eau froide, un peu de sel et une pointe de couteau de poivre de Cayenne. Mettez la casserole dans un bain-marie tenu chaud mais non bouillant. Battez au fouet continuellement. Le mélange doit devenir épais, mousseux, crémeux. Si la cuisson est trop rapide, retirez la cocotte du bain-marie et continuez à fouetter hors du feu, puis remettez-la au bain-marie, sans cesser de fouetter.

Lorsque le mélange est à point, retirez du bain-marie et laissez un peu refroidir sans cesser de fouetter. Ajoutez peu à peu le beurre clarifié.

Pour réussir la sauce. il faut que le beurre et les œufs soient à peu près à la même température.

Disposez les côtes de blettes dans un légumier chauffé. Ajoutez le jus de citron à la sauce et versez celle-ci sur les bettes. Servez aussitôt.

<http://www.une-recette.com/blettes-sauce-mousseuse.htm>

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

Pomme de terre nouvelle Siterma
tendre en robe des champs, rôties ou sautées, ne se conservent pas !

Les légumes du Jardin

Pois mange-tout
certains sont déjà avancés, écossez-les si vous préférez, dans tous les cas effilez-les !

Année 2017 - semaine 23
Mardi 6 juin

Pas d'œufs dans les paniers !

Petite annonce : une adhérente sans voiture **cherche adhérent-e habitant Doulon pour lui ramener son panier...** Si c'est votre cas, faites-vous connaître.

Rencontre de Corinne et Mélanie, c'est cette semaine : **elles vous invitent vendredi à partir de 17h30 au jardin.** Tous les thèmes sont permis !

Préparation de la **porte-ouverte festive et familiale**, les avancées et les propositions page suivantes...

Pas d'œufs, avec les grosses chaleurs de l'ascension les poules pondent peu et la Ferme du Limeur subit une pénurie d'œufs. **Cette livraison est donc annulée**, la prochaine livraison d'œufs sera seulement dans 15 jours. Nous régulariserons la facturation en conséquence. Merci de votre compréhension.

Nantes Food Forum : **nous étions lundi au grand marché de producteur pour les Paniers Bio Solidaires** à côté des machines de l'île. Une belle manifestation et du monde. Nous espérons qu'elle sera reconduite !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.5	0.8
Carotte	botte	1	1
Concombre	pièce	0	1
Fenouil	pièce	0	1
Pois mange-tout	kg	0.25	0.4
Pomme de terre nvlle	kg	0.6	0.8
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9 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.

Légumes nouveaux ~ Comment les manger

Blette : tout se mange, les côtes comme les feuilles ensemble ou dans un plat séparé... Les deux se mangent aussi crues en salade que cuites (à la vapeur, sautées, en gratin...). Le vert se mange comme les épinards ou les feuilles de betterave, les côtes sautées ou en gratin !

Carotte : ne nécessite pas d'épluchage. Mangez les fanes en pesto, quiche ou ciselées dans vos salades par exemple...

Fenouil : tout se mange cru ou cuit. Le bulbe en crudités ou cuit en accompagnement d'une viande. Les fanes se mangent en pesto, ciselées dans vos salades, en cake, mixées pour faire une sauce, dans vos papillottes de poisson ou un court-bouillon...

Pois mange-tout : comme son nom l'indique tout se mange, entier ou en tronçon cru en salade, cuit à la vapeur ou sauté... Pensez à bien enlever les fils en les équeutant !

Pommes de terre : brossez-les et ne les épluchez pas. Sautées 10 à 15 mn dans de la matière grasse, idem à l'eau bouillante ou au four préchauffé. **Voir recette Patates Kriqn de ma grand-mère de la Brève 377 ou sur le blog.**

Quiche thon fenouil

Pour une quiche :

- Un bulbe de fenouil
- Une boîte de thon pas trop grosse

- Trois œufs
- 20 cl de crème fraîche
- Gruyère râpé
- Une pâte brisée

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez le fenouil, enlevez les parties abîmées. Découpez le bulbe en tous petits dés. Mettez-les à précuire 10 mn à la vapeur. Réservez les petits brins qui sont au des bouts de branches de fenouil pour la décoration.

Piquetez la pâte brisée. Étalez-y le thon émietté, puis le fenouil précuit et tiédi (s'il est trop chaud il risque de trouer la pâte).

Battez les œufs et la crème, assaisonnez. Versez cette préparation sur le fond de tarte, parsemez de gruyère râpé et enfournez une petite demi-heure.

<http://www.montiroirarecettes.com/>

Recette
supplémentaire

Porte-ouverte festive et familiale

Samedi 1^{er} juillet de 14h à 18h

au jardin

Thème : Plantes aromatiques et sauvages

Notez bien la date pour pouvoir être présents-es !

Nous avançons dans le programme et nous pouvons déjà vous annoncer qu'il y aura les habituelles **visites adultes**, le **parcours enfants** et le **marché de producteurs** (légumes, pains, tisanes, confitures, sirops, peut-être d'autres choses...), un **chamboule tout** et une **pêche à la ligne**.

Les nouveautés de l'année

L'apéro musical, animé par vous avec le boeuf des adhérents-es piloté par Simon, un adhérent. Déjà deux musiciens amateurs se sont manifestés en plus de Simon, peut-être un troisième. **Musiciens-nes, chanteurs-teuses amateurs-trices, petits-es et grands-des, venez avec votre instrument, votre musique etc...** Les professionnels-les sont aussi les bienvenus-es. Vous pouvez aussi vous décider au dernier moment...

Deux visites spéciales plantes aromatiques et sauvages seront organisées sur inscription à 15h et à 17h. L'une animée par Mélissa, l'autre par Séverine, nos spécialistes du jardin.

Nous vous proposons à **16h un atelier cuisine libre** (sans animateur-trice) pour préparer des mets **avec les plantes cueillies à 15h** pour l'apéro du soir. Bien sûre les recettes, matières premières et conseils seront fournis à moins que vous préféreriez venir avec les vôtres. Cet atelier se fera aussi sur inscriptions, pour des soucis de logistiques.

Nous attendons la réponse de Nadia (anciennement Crêperie bio le Glögg) pour un stand crêpes et galettes et celles des calèches...

Et nous faisons appel aux adhérents-es

Pour nous aider à tenir le **marché**, les **stands enfants**, le **parking**, pour **préparer des mets** pour l'apéro et pour l'**installer**... Ou encore nous aider à **préparer le jardin**... L'idée n'est pas d'y passer l'après-midi mais un créneau d'une heure ou deux maximum pour aussi pouvoir profiter des animations... **Une feuille sera affichée où vous pourrez vous inscrire.**