La recette du jour

Légumes farcis à la ricotta

Pour 6 personnes

- *1 aubergine*
- *1 courgette*
- *2 belles tomates*
- *400 g de ricotta*
- *100 g de parmesan râpé*
- *2 échalotes*
- *1 c. à c. de thym frais émietté*
- *2 c. à s. de basilic ciselé*
- *4 branche de romarin*
- *4 c. à s. d'huile d'olive*
- *Sel, poivre*

Pelez les échalotes et émincez-les finement. Placez-les dans un bol et mélangez-les avec la ricotta, le parmesan, 2 c. à s. d'huile d'olive, le thym et le basilic ciselé. Salez, poivrez.

Lavez les légumes et coupez-les en deux dans la longueur.

Évidez les tomates. Creusez légèrement les courgettes et les aubergines.

Remplissez les légumes de farce au fromage et placez-les dans un plat à four.

Arrosez de l'huile restante et déposez les branche de romarin dessus.

Enfournez pour 30 mn de cuisson dans un four préchauffé à 200°C.

Issue du magasine Saveurs n°195 de septembre 2012

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

N°295

Année 2012 - semaine 38
Mardi 18 septembre

Fête du jardin
samedi 29 septembre

100ème jardiniers-es

Avec l'**arrivée cette semaine de Coralie, Thierry et Pablo, nous dépassons les 100 jardiniers-es accueillis-es, salariés-es et accompagnés-es** sur le jardin depuis sa création en juillet 2006. Un bienvenu particulier à tous les trois.

Panier mixte avec encore un peu de produits d'été et le **début des produits d'automne**, *article sur la consommation de la betterave et ses fanes p. svte...*

Nous vous rappelons l'**invitation à la Fête du jardin du 29 septembre qui est organisée pour vous les adhérents-es et vos familles,** pour les jardiniers-es actuels-les et anciens-nes et les permanents-es... Voir le blog.

Dégustation de pain, vendredi dernier et ce mardi, **voir article p. suivante...**

La commande de viande peut être passée jusqu'au mardi 25 septembre et livrée le 28, plus d'info dans la Brève de la semaine dernière ou sur le blog.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg		0.5
Betterave	botte	1	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.7	1
Haricot 1/2 sec	kg		0.4
Poivron	kg		0.4
Radis	botte	1	1
Tomate	pièce	0.6	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

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

La betterave

Le terme betterave vient de la "bette", une plante cultivée à l'origine pour ses feuilles, dont la betterave est directement issue (elle vient des côtes de la Méditerranée, où elle pousse toujours à l'état sauvage) et de "rave", qui désigne toute plante potagère cultivée pour sa racine.

Connue depuis le début de notre ère, la betterave était utilisée par les Anciens à des fins médicinales. Les premières recettes ont été publiées au 2ème siècle. Vers le 14ème siècle, elle devient très prisée dans la gastronomie britannique.

La betterave rouge est apéritive et aide à la digestion. Elles est recommandée aux anémiés, aux déminéralisés et aux nerveux. Elle est reconnue efficace dans les épidémies de grippe, mais contre-indiquée aux diabétiques

Astuce consommation de la Betterave :

La betterave se mange très bien crue, d'autant que la cuisson est longue. Râpée avec des pommes et des noix, elle est très bonne ou en rondelles avec un filet d'huile d'olive ou en support d'une rondelle de chèvre frais.

Cuite vous pouvez en faire des chips, de la purée, des gratins, de la soupe etc... La betterave sert aussi en garniture pour les plats de viandes, notamment de gibiers. On la cuit alors dans du beurre, à la poêle ou au four. Préparée en chutney, elle peut tout aussi bien les accompagner.

Bien entendu les fanes se mangent comme des épinards : crues en salades ou cuites dans une tarte, un cake, une omelette, en soupe, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson comme un légume. Essayez de cuire les feuilles des betteraves à la vapeur, pochez des œufs et servez le tout au beurre, ajoutez quelques gouttes de vinaigre de vin au moment des les manger (merci Albane adhérente pour cette recette). Vous pouvez aussi manger vos fanes de radis !

Pour la cuire la betterave : Cuire la betterave entière, sans la peler; selon la taille, prévoir de 30 à 60 mn pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite. Essayez aussi en papillote de papier d'alu au four à 180 - 200 °C pendant environ 1 heure.

Autre astuce : si vous souhaitez donner une jolie couleur rose bonbon à vos pâtes ou votre riz, glissez un petit morceau de betterave dans l'eau de cuisson...

Fête du jardin
Samedi 29 septembre

Matin : cueillette collective ou atelier cuisine

Midi : buffet à partager *(il sera confectionné avec ce que chacun-e apportera)*

Après-midi : visite du jardin, parcours enfant

Vous pouvez participer à tout ou partie suivant vos envies et vos disponibilités.

Si vous savez que vous participerez au repas, merci de vous inscrire pour que nous évaluons la quantité de tables et chaises nécessaires.

Les coups de mains serons les bienvenus !

Du pain dans les paniers

Nous offrons la possibilité d'ajouter un abonnement pain à votre panier de légumes. Christine s'est installée, il y a maintenant 1 an et demi à Thouaré chez elle, pour faire du pain biologique uniquement au levain, prétri à la main et cuit au four à bois.

Elle dispose du label "Nature et progrès", un label qui garantie le bio, mais aussi une agriculture ou une production respectueuse de l'environnement et de l'homme. Les produits ainsi labelisés répondent à des critères écologiques et solidaires en plus des critères biologiques.

Abonnement pain en pratique :

L'abonnement pain est intégré au niveau facturation à l'abonnement au panier. Nous vous laissons la possibilité de demander un arrêt d'abonnement au bout d'un mois pour pouvoir tester cet abonnemnent tranquillement chez vous.

Tarif : *qui comprend un pain aux graines par mois*

- **1 kg de pain** par semaine au prix de **4€60 le kilo**
- **500 g de pain** par semaine au prix de **2€40 les 500 g**

En comparaison, une baguette non bio qui pèse entre 200 g et 250 g à 1€ coûte le même prix et ne se conserve pas !

Pour info, nous proposons aussi des abonnements d'oeufs bio au prix de 4€ la douzaine à raison d'une douzaine tous les 15 jours.

Ces abonnements peuvent démarrer à n'importe quel moment.