



## Haricots blancs frais ou demi-sec à écosser, tomates et lard fumé

Cuisson : 35mn Goûter, le temps de cuisson varie avec les haricots

### Pour 4 personnes

- 800g de haricots blancs frais à écosser
- Huile d'olive
- 2 oignons
- 5 tomates
- 1 branchette de thym,
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à c. d'origan sec ou d'herbes de Provence
- 1 c. à c. rase de curry (facultatif)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre du moulin
- 4 tranches de poitrine fumée.

Écossez les haricots, lavez-les. Épluchez et émincez oignons et ail. Il est inutile de faire tremper les haricots FRAIS à écosser.

Dans une casserole déposez les oignons, les haricots, 1 gousse d'ail, le thym, le laurier, PAS DE SEL. Les recouvrir d'eau environ 5 cm au-dessus du niveau des haricots et versez un bon filet d'huile d'olive. Cuire à petit feu (légers bouillonnements) 35mn, les laissez tiédir dans la casserole.

Pendant ce temps, coupez les tomates en morceaux et déposez-les dans une petite casserole avec 2 c. à s. d'huile d'olive, l'origan sec, le curry, le piment d'Espelette, sel. Cuire 10 à 15 mn pour évaporer le liquide et obtenir une compotée. Ajoutez l'ail haché au presse ail en fin de cuisson. Poivrez.

Faites dorer les morceaux de poitrine à la poêle.

Servez les haricots égouttés salés et poivrés avec une belle cuillerée de compotée de tomates et une tranches de poitrine grillée.

J'ose ajoutez une pincée de curry, ce qui peut choquer les puristes, mais cette épice relève le goût des tomates très discrètement.

Issue de <http://autre cuisine.canalblog.com/archives/2009/08/09/14696671.html>

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)

Encore double  
quantité  
d'oeufs  
ce mardi :  
oeufs petits !

du Jardin

Année 2014 - semaine 37  
mardi 9 septembre

## Du mouvement dans les équipes !

**Pas de tomate** encore cette semaine, mais pas d'inquiétude, **elles vont revenir**, en plus petite quantité, mais **régulièrement**. Par contre, nous avons prévu du **maïs**, il a bien poussé, mais **les sangliers se sont régalés** avant récolte et ont tout mangé ! Par ailleurs, **nous avons récolté les pommes de terre et oignons d'hiver**.

**Beaucoup de mouvement d'équipe** avec les fins de contrats des uns-es et les début des autres. **Les anciens-nes jardiniers-es sur lesquels-les ont pouvait compter sont remplacés par les nouveaux-elles qu'il va falloir former**. Nous allons être vigilants, mais à vous aussi de nous **retourner**, s'il y en a, **des soucis liés aux paniers** (légumes manquants, légumes abîmés...). Merci !

Ainsi **Marie** qui était sur les livraisons et le conditionnement des Paniers Bio Solidaires **part en formation couture**, nous lui souhaitons une très bonne continuation et **Nathalie** qui était plus spécialisée sur le conditionnement des paniers **cherche un emploi de chauffeur poids lourd**, voir maraichage. **En attendant elle fait aussi du service à la personne (voir encadré p. svte)**.

### Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Brocoli	pièce		1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.5	0.7
Haricot 1/2 sec	kg	0.5	1
Potimarron	kg	0.5	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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

# Haricot demi-sec

## Histoire :

Déjà cultivé il y a 7 000 ou 8 000 ans en Amérique Centrale et du Sud, le haricot est une source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires, ces légumineuses regorgent de minéraux et de vitamines dont le fer, le manganèse, le cuivre, le folate etc...

## **Consommation :**

**Ne les écossez** qu'au moment des les préparer, vous pouvez les garder une semaine au frigo dans leur cosse.

**Cuisson** des grains mis dans l'eau froide 20 à 30 mn ou dans une sauce une fois épluchées, ils doivent rester croquants.

**Vous pouvez les manger chauds** avec du beurre et du persil, en sauce avec de la viande et/ou des pommes de terre et/ou des carottes, des tomates...

**Froids**, vous pouvez les manger en salade avec des tomates, des œufs, de la mozzarella ou de la fêta, des anchois, du poivrons, des olives, des tomates séchées, des feuilles de salade en chiffonnade, du concombre etc...

**Chauds ou froids**, les haricots demi-sec se marient bien avec les tomates, les carottes, l'ail, l'échalote, les oignons nouveaux ou secs, les herbes (dont la ciboulette mais aussi la menthe et le persil...) etc... ils accompagnent aussi bien la viande, que les poissons ou encore les fruits de mer...

---

## **Crème caramel au potimarron**

### **Pour 8 personnes**

- 500 ml de lait entier
- 250 g de potimarron
- 70 g de sucre roux
- 4 œufs
- 1 gousse de vanille
- caramel liquide

Préchauffez le four th.5 (150°C).

Portez le lait et la gousse de vanille grattée à ébullition.

Recette  
supplémentaire

## **Service à la personne**

Nathalie finit son contrat chez nous comme nous vous l'annonçons dans l'Édito.

En attendant un emploi de chauffeur livreur qu'elle recherche (elle a les permis pour), **elle fait du service à la personne : ménage, repassage, course etc....**

Vous êtes intéressé-e pour vous ou une connaissance, demandez-nous ses coordonnées, nous vous la recommandons.

Merci pour elle !

Laissez reposer le temps de la cuisson du potimarron.

Épluchez et enlevez les graines du potimarron.

Coupez-le en gros morceaux. Placez-le dans un saladier, filmez, faites un trou et faites cuire environ 10 min au micro-onde (ou à la vapeur).

Faites chauffer une casserole d'eau.

Fouettez les œufs, les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Mixez le lait et le potimarron, puis reversez le tout sur les œufs tout en mélangeant.

Versez un peu de caramel au fond de 8 ramequins.

Répartissez le mélange au potimarron dessus.

Placez les ramequins dans un grand plat, puis versez autour un fond d'eau bouillante.

Enfournez pendant environ 30 min.

Dégustez les crèmes froides.

<http://www.cuisineaz.com/recettes/creme-caramel-au-potimarron-61220.aspx>