



Beignets de pommes de terre aux oignons

Pour 4 personnes

- 6 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 œufs
- 1 verre de farine
- un bain d'huile
- sel, poivre

Râpez les pommes de terre, mixez les oignons, ajoutez les œufs entiers, la farine, salez et poivrez.

Dans une poêle avec de l'huile chaude, versez des cuillères de pâte. Laissez cuire 1 côté et faites cuire l'autre côté.

Avec une salade, c'est délicieux.

<http://www.cuisineaz.com/recettes/beignets-de-pommes-de-terre-aux-oignons-13504.aspx>

Les brèves du Jardin

Rappel
Pas de pain
cette semaine

Année 2014 - semaine 11
Mardi 11 mars

Semaine de reprise!

Une grande partie de l'équipe était en vacances la semaine dernière et a repris sous le soleil hier... Un temps que nous apprécions car c'est agréable et aussi parce que la terre sèche tranquillement ! Nous devrions pouvoir finir de remonter le tunnel...

Pablo (jardinier) vient d'être embauché un mois dans les serres de Goulaines. Si tout se passe bien et suivant les besoins, son contrat sera renouvelé. Coralie (jardinière) termine son contrat vendredi. Gabin et Kevin ont rejoint cette semaine l'équipe de jardiniers-es, bienvenus à eux !

Nous sommes en déficit d'adhérents-es, voir article page suivante !

Nous vous confirmons notre invitation à la soirée festive et familiale que le jardin organise le vendredi 11 avril à patir de 19h dans la foulée après l'assemblée Générale (17h30) à laquelle vous êtes aussi conviés-es...

Pomme de terre Eden : idéale en purée ou en soupe, mais vous pourrez aussi la faire sauter ou en frites...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	0.5	1
Carotte	kg	0.4	1
Oignon	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.5	0.5
Pomme de terre	kg	0.5	1.5
Légume	kg		
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

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

Blettes

Histoire

La blette est de la même famille que l'épinard et la betterave. Elle est d'ailleurs très proche de cette dernière : la blette est en fait une betterave ayant développé ses feuilles ; betterave signifie « racine de bette ». Elle est venue d'Europe du sud, on retrouve sa trace chez les Celtes, les Grecs et les Romains. Son nom varié suivant les régions : bette, blette, bette à cardes, joutte, poirée...

Cuisson

À l'autocuiseur, aussi bien pour les côtes coupées en tronçons (10 mn) que pour les feuilles découpées en lanières (5 mn). Ou à l'eau bouillante, environ 15 mn, puis les faire sauter pour plus de goût. À la vapeur vous conservez leurs nutriments...

Préparation

Les feuilles se cuisinent comme les épinards (à la vapeur ou bouillies) vous pouvez les transformer en quiche, omelette, en lasagne etc...

Quant aux côtes, elles se préparent en gratin, en sauce béchamel ou tomate ou simplement sautées à la poêle...

Vous pouvez aussi en faire un seul plat revenu à la poêle en accompagnement d'une viande ou d'une céréales. Dans les trois cas, les blettes se marient bien au fromage...

De nombreuses recettes

Sur notre blog et répertoriées dans la Brève 364 avec une recette de Pizza

Boeuf aux oignons en cocotte

Pour 6 personnes

- 1,2 kg de paleron de bœuf (ficelé en rôti)
- 6 oignons
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 4 c.à soupe d'huile de tournesol
- sel, poivre

Pelez et émincez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte.

Recette
supplémentaire

Jardin cherche adhérents-es

Nous étions réputés pour avoir une longue liste d'attente, les temps changent, nous manquons aujourd'hui d'adhérents-es !

Il est vrai que jusqu'à maintenant nous avons rarement fait de la publicité pour nos paniers Jardin de Cocagne... De plus la concurrence arrive, nous allons donc à la recherche d'adhérents-es : nous sommes en train de concevoir un nouveau flyer et en attendant, nous allons tracter avec nos anciens flyers à Carquefou centre et à la Fleuriaye (commerces, entreprises, associations, cabinets médicaux etc...).

Vous qui connaissez bien Carquefou, n'hésitez pas à nous donner des tuyaux sur les lieux où il est intéressant d'être présent-e !

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent aussi en déposer dans leur entreprise par exemple, chez leur médecin ou leur commerces préférés... ou encore dans les boîtes aux lettres de leur quartier. Dans ce cas prévenez-nous de la quantité à vous préparer.

Merci

Pour information, depuis 5 ans nous perdons 30 adhérents-es par an principalement pour déménagement ou changement d'organisation, il y a aussi quelques personnes à qui le système de panier ne convient pas. Par contre, 54 % de nos adhérents-es sont présents-es et fidèles de puis plus de 3 ans. **Merci à vous tous qui nous accompagnez au quotidien !**

Quand elle est chaude, faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces. Quand il est bien coloré, salez et poivrez.

Versez la moitié du bouillon et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez cuire 1 h 30 à couvert.

Ajoutez les oignons émincés dans la cocotte, versez le reste du bouillon et poursuivez la cuisson pendant 1 h 30.

Sortez le rôti de la cocotte, découpez-le et disposez les tranches dans un plat.

Arrosez du jus de cuisson aux oignons et servez.

<http://www.cuisineaz.com/recettes/boeuf-aux-oignons-5888.aspx>