



## Fromage de chèvre pané et sa salade de chou rouge

Réalisable avec le chou pointu

### Pour 4 personnes

- 1/4 de chou rouge
- 1/4 de salade
- 2 carottes
- 1 pomme
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre
- 8 portions de chèvre frais
- 20 g de farine
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- 30 g de poudre d'amandes
- huile de friture
- sel et poivre

Lavez et découpez le chou rouge et la salade en fines lamelles. Réservez dans un saladier, ajoutez les carottes, lavées et râpée, ajoutez la pomme en petits bâtonnets citronnés (avec 1/2 du jus de citron) et mélangez.

Dans un bol, émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le reste de jus de citron, le sel et poivre. Ajoutez la sauce à la salade.

D'autre part, mettez dans une assiette creuse la farine, dans une deuxième l'œuf battu et dans une troisième la chapelure mélangée à la poudre d'amandes. Trempez chaque portion de fromage de chèvre dans la farine puis dans l'œuf battu, salez et poivrez. Passez-les ensuite dans le mélange chapelure-noisettes.

Faites frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que le chèvre pané se colore sur toutes ses faces. Retirez et égouttez les fromages un à un et déposez-les dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Servez chaud avec la salade de chou rouge.

Pour un pané plus épais, vous pouvez tremper une deuxième fois les fromages de chèvre dans l'œuf et puis le mélange chapelure.

<http://secrets2cuisine.overblog.com>

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)

# Les brèves du Jardin

Année 2016 - semaine 26

Mardi 28 juin

## ATTENTION accès au jardin difficile !

La Dub Camp (festival européen de reggae et du sound-system) s'installe du 7 au 10 juillet, à Carquefou à côté du jardin. **Le périmètre sera fermé dès ce vendredi**, dont l'accès par le Moulin Boisseau. **Vous ne pourrez venir au jardin le mardi et le vendredi que par la D37** (route allant du centre de Carquefou à Thouaré passant par Truffaut et le rond-point de la Belle Étoile). **Nous leur transmettrons vos noms** (ceux inscrits sur les paniers) pour qu'ils vous laissent passer pour venir récupérer votre panier.

ATTENTION venez chercher votre panier le vendredi 15 juillet, nous ne faisons pas le pont et ferons normalement les paniers. N'oubliez pas le vôtre !

Formation tracteur, dernière semaine, les jardiniers-es racontent *p. svte...*

La facture du trimestre a été mise dans les paniers concernés !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.25	0.25
Concombre	pièce	1	0
Chou pointu	pièce	1	0
Chou rouge prim'	pièce	0	1
Courgette	kg	0.6	0.6
Fève	kg	0	0.6
Haricot vert	kg	0	0.45
Pomme de terre nvle	kg	0.5	0.6
Salade	pièce	1	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.

## Légumes nouveaux – Comment les cuisiner

**Carotte** : pas besoin de les éplucher, brossez-les avant de les déguster crues ou cuites. Les fanes se mangent en pesto, quiche, ciselées dans une salades etc...

**Chou pointu** : il se mange cru en lanières comme salade ou mélangé à vos crudités, cuit, il est excellent rapidement sauté...

**Chou rouge prim'** : il se mange cru en lanière en crudités, cuit, il se prépare comme un chou pomme, sauté, en embeurré, confit etc...

**Courgette** : Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Vous pouvez aussi manger la courgette crue en crudité (comme un concombre), cuite en soupe chaude ou froide, sautée (ne la noircissez surtout pas), en tian, crumble, tarte, ragoût, terrine, tajine, et pensez à la farcir à la viande ou au fromage...

**Fève** : Si les cosses sont belles, elles se mangent cuites à la vapeur et revenues avec un oignon et de la sauce tomate ou de la crème. Vous pouvez même manger le tout en tronçons ainsi après avoir enlevé les côtés qui sont très fibreux. Les graines se mangent aussi crues ou cuites écosées...

**Pomme de terre** : Brossez-les ainsi vous n'avez pas besoin de les éplucher. Choisissez-leur une cuisson douce. Choisissez-leur une cuisson rapide et douce...

## Formation tracteur suite...

Antoine et Stéphane racontent :

"Que dire de plus que la semaine dernière ?

*On est en pleine révision pour l'examen que nous passerons jeudi. On révise tout ce qu'on a vu précédemment.*

*La nouveauté et c'est intéressant à apprendre : la réglementation des engins agricoles, le code de la route en général qui est le même pour tous les véhicules (vélo, voiture, camion, tracteur...) ; la signalisation du tracteur et des outils, les éclairages, le gyrophare, les bandes réfléchissantes ; le gabarit, hauteur, longueur, largeur, pour les franchissements de ponts (dessous, dessus) et les distances de sécurité...*

**L'examen :**



*L'examen portera sur la sécurité ; la connaissance du tracteur et la sécurité ; atteler, détteler, conduire en toute sécurité.*

*Le maître mot est la sécurité !*

*Rendez-vous jeudi..."*

### Recette supplémentaire

*Des courgettes croquantes  
et croustillantes, coupées  
en bâtonnets juste rôties au  
four, très facile à réaliser.*

## Courgettes gratinées au parmesan

### Ingrédients

- 4 courgettes
- 150 g de parmesan râpé ou pecorino râpé (levure maltée pour une version sans lait)
- 1 c. à c. de thym séché
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à c. de basilic séché
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- quelques feuilles de persil frais

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un petit bol, mélangez le parmesan, le thym, l'origan, le basilic, l'ail écrasé, le sel et le poivre selon le goût.

Placez les courgettes sur une plaque sur laquelle vous avez au préalable placé une feuille de papier sulfurisée. Arrosez avec l'huile d'olive et saupoudrez avec le mélange de parmesan/pecorino.

Placez au four et cuire jusqu'à ce les courgettes deviennent tendres, environ 15 mn. Puis faites griller pendant 2-3 mn, ou jusqu'à coloration dorée et croustillante.

Servez immédiatement et parsemez le persil.

Adaptée de <http://sanslaitsansgluten.com/courgettes-gratinees-au-parmesan/>