

La recette du jour



Épinards fêta

Préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 45 minutes

Ingredients

- 50 g de beurre
- 150 g de farine
- sel, poivre, herbes de Provence
- huile d'olive

Pour commencer, mettez un filet d'huile d'olive; coupez en rondelles les tomates dans le plat. Passez au four 10 min à 180°.

Ensuite, coupez les épinards grossièrement sans les éplucher, retirez les queues et faites-les réduire à feu doux pendant 15 minutes.

Enfin, préparez la pâte à crumble: émiettiez la fêta et la farine avec sel et poivre, de façon à obtenir une pâte

Pour finir, coupez les tomates en rondelles et disposez-les dans le plat. Ajoutez les herbes de Provence, repassez au four pendant 15 minutes. À cette saison, utilisez plutôt de la sauce tomate. Ajoutez-la à vos épinards avec les herbes de Provence. Laissez les épinards égouttés, puis la pâte à crumble. Cuissez pendant environ 25 min.

Conseil : *à servir avec des grillades ou même le soir avec une pizza. Vous pouvez mettre beaucoup plus d'échalotes 6 à 8, de la farine de blé noir et remplacer la tomate fraîche par de la tomate séchée...*

www.marmiton.org/recettes/recette_crumble-epinards-

Cette recette a été conçue par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://www.jardincocagnenantais.eclublog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 49
Mardi 2 décembre

Fermeture du jardin

Fermeture de fin d'année : **cette année, exceptionnellement 15 jours donc pas de panier** vendredi 26 et mardi 31 décembre et le vendredi 1er janvier.

Merci aux adhérents-es qui sont venus-es à la réunion votre compte-rendu sera fait !

Antonio (jardinier) est parti revoir sa famille dans son pays pendant 2 mois.

Il vous reste des échalotes et vous ne savez pas quoi en faire **dans vos sauces vinaigrettes, vos plats à la place des oignons** suyante une recette de **tarte aux échalotes**. J'y ajoute la recette rapide qui est régulièrement demandée.

Mesclun : cette semaine, ce sera des feuilles de salade mâche, mizouma (moutarde japonaise).

Chou rouge, il se mange comme le blanc, **cru en salade**, vendredi sur un pizza, ou dans différent pas cuit... **Voir les menus**



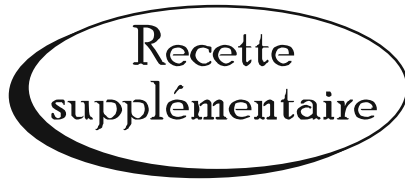
Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5
Chou rouge	kg	0.5
Epinard	kg	0.2
Mesclun	kg	0.1
Musquée de Provence	kg	0.6
Pomme de terre	kg	0.7
Prix panier		7 euros

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

èvre et aux échalotes

aison ou la pâte rapide
e de chèvre en bûche
chalotes
cre cassonade
eutre (ou d'olive)
(facultatif)



à tarte dans un moule à tarte.

re, faites chauffer l'huile et/ou le beurre et faites
es émincées à feu doux pendant environ 20 min
eau si ça colle). Ajoutez la cassonade, le sel et le
Laissez refroidir.

échalotes sur le fond de tarte et disposez les
re dessus.

t 30 min environ à 220°C.

ine.canalblog.com

opide de Muriel :

de votre choix

- 150 à 180 g. de farine.
- sel

moule l'huile, l'eau, une pincée de sel et
me pour une vinaigrette. Ajoutez d'un coup 150 à
Mélangez mais ne pas travaillez. Faire une boule
z à la main dans le moule. Laissez reposer
is en avez le temps. (je ne le fait plus du tout!).
cré, prendre une huile neutre de goût (tournesol)
e.

en, vous pouvez mettre de la farine de maïs ou
e est excellente, le seul inconvénient votre pâte

La Grande Rencontre Permacu

6 décembre
à la Manufacture de 14h à 18h

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-rencontre-ouverte-permacu>

Plan de culture et difficile

Thomas et Sébastien, les encadrants techniques, tra
pied le plan de culture de l'an prochain avec une dif
hernie du chou. C'est un champignon qui est dans la te
même sans support. Il se multiplie dans les racines des
choux mais aussi les radis, betteraves, moutarde, r
n'existe pas de solution de traitement et nous sommes
le chou, c'est 1/6^{ème} de nos produits d'hiver. Nous
pour vous fournir des légumes en bonnes quantités et c

Nous cherchons des solutions en nous penchant
alternatives dont nous n'avons pas de certitudes quand a
essayons de contrer et d'empêcher la hernie de
maîtrisant son environnement : la biodynamie par
plantes pièges, le chaulage etc... Et d'autre part,
comment compenser le chou par une autre culture su
se démarquer et qui soit simple à mettre en oeuvre. N
être aux haricots secs et demi-secs pour vos paniers
racheter des choux !

MSA Feuilleton santé épisode 4 :

Bruno, Sylvain Nathalie, Iuliana et Michaël racontent :

"C'était super bien, les filles de la MSA sont venues". "On
l'équivalence en sucre et en graisse de différents produits (g
différents jus de fruits, chocolat, hamburger, frites, chips et
prendre conscience de ce qu'il y a dans ce qu'on mange. Pas
de nous dire ce qu'il faut ou pas manger mais juste nous faire
"Nous avons fait un velouté aux lentilles et sa mousse de cibo
le pain avec des oeufs et du sucre" "du pain perdu" "il n'y av
une part de pain perdu pour Marianne (directrice)" "On a bi
bon moment de partage et tout le monde a participé."
participé, et moi j'ai bien goûté!"