



Cake à la betterave crue

Ingrédients

- 1 à 2 betteraves
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 125 g de beurre
- des noix
- 1 grosse poignée de raisins secs

La betterave se mange **crue** râpée, en batonnets ou en rondelles, en houmos, **cuite** en entrée à la vinaigrette ou en gratin, en soupe, en purée, en tartelette avec du roquefort (*voir la recette sur le blog*), en chips ou en préparation sucrée comme ici. **Beaucoup de recettes sur notre blog...**

Les fanes se mangent et sont délicieuses en quiche ou simplement revenues dans du beurre et de l'ail....

Épluchez les betteraves et râpez-les. Concassez des noix.

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporez petit à petit la farine, la levure chimique et le beurre fondu, tout en remuant.

Ajoutez les betteraves, les noix et les raisins secs.

Mélangez bien.

Garnissez un moule à cake de cette préparation et enfournez pour 1h20 environ à 150°.

Surveillez la cuisson en plantant la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche.

Variante : servez le aussi bien en entrée, mettez-y moins de sucre et servez avec du fromage blanc mélangé à du carré frais, de l'ail et de la ciboulette et une salade.

<http://www.liv-raisonnature.com/betteraves.htm>

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

Année 2015 - semaine 45
Mardi 3 novembre

Rendez-vous avec vous !

Apéro-rencontre des adhérents-es, cette année nous vous invitons à ce rendez-vous le **vendredi 4 décembre à partir de 17h30** (vous pourrez nous rejoindre en cours). L'idée est de se rendre disponible pour **vous rencontrer autour d'un verre** (sans alcool) pour **répondre à vos questions et échanger** sur le jardin, les paniers, l'association, le plan de culture, l'insertion, votre place d'adhérents-es etc... Un moment convivial à partager !

Cette semaine, nous accueillons **Pascal** qui **vient de signer son contrat sur le jardin** et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. **Bienvenu.**

Nous accueillons aussi deux stagiaires : **Amina** qui est **en stage de 15 jours de découverte du maraîchage** et **Aurore** qui est en **formation d'encadrante** en alternance au CFPPA de Bric-Comte-Robert et viendra par période jusqu'au printemps au jardin pour faire la partie pratique.

Pomme de terre de la semaine, la Charlotte : avec sa chair ferme, elle se tient bien à la cuisson et offre un goût délicat. Vous pouvez la préparer à la vapeur, rissolée, sautée, en salade, en gratin, en mijoté...

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.5
Carotte	kg	0.3	0.5
Chou-rave	pièce	0	1
Epinard	kg	0.5	0.9
Mesclun	kg	0.15	0.2
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
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.

Le Chou rave

Cru

Dégustez-le en salade, une fois râpé et mélangé à d'autres légumes ou tout simplement tranché avec une trempette de légumes à base de mayonnaise ou de fromage...

Cuit

Cuisson à la vapeur : 5 mn ; Cuisson à l'eau : 5 mn. Il se cuisine aussi à la poêle, à la sauteuse.

Idée

Cuit, le chou rave se consomme tel quel avec du beurre salé ou à l'huile d'olive.

Le chou rave se marie bien avec le miel. Pensez à le faire en potée, pot-au-feu, soupe, purée, galettes, tarte, à la poêle, en rösti, en wok, en gratin...

Vous pouvez aussi le cuisiner râpé et cuit à la poêle ou au four comme une sorte de crêpe épaisse. croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Le chou rave est extra pour diversifier l'alimentation de bébé car la saveur est franche mais douce.

Les feuilles (fanés) du chou rave

Elles sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou les épinards. En cuisant, leur goût en chou s'adoucit. Vous pouvez les poêler en accompagnement d'une céréale (riz, pâte, bulgur, quinoa), de viande ou de poisson, nature, à la tomate ou à la crème fraîche. Vous pouvez aussi en faire de la soupe, des tartes, des bricks par exemple.

Épinards épicés aux lentilles

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes du Puy
- 500 g d'épinards
- 1 morceau de gingembre de 50 cm environ
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à c. de graines de coriandre
- 2 c. à c. de graines de cumin
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 fjord ou yaourt à la grecque

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates
- ½ botte de coriandre

Faites cuire les lentilles, dans l'eau froide, à découvert, sur feu moyen pendant 25 minutes environ.

Hachez finement l'ail, râpez le gingembre épluché. Écrasez les graines de coriandre et cumin ainsi que les clous de girofle dans un mortier ou mixez-les.

Que de soucis pour faire des carottes

Nous rencontrons de multiples problèmes lors de la culture des carottes :

Depuis plusieurs années : avec la disparité de la levée des semis, la difficulté et la quantité de déserbage qu'elle nécessite, la mouche de la carotte qui l'attaque (d'où les tunnels noirs), les lapins qui les mangent.

Et cette année nous les avons couvertes pour les protéger, elles sont du coup attaquées par les mulots et gagnées par la pourriture...

Notre production de carottes ne sera encore pas exceptionnelle. Nous en sommes probablement autant désolés-es que vous.

Vous avez du mal avec les épinards

Certains-es les voient arriver avec joie, d'autres avec craintes. Voici quelques recettes phares faciles, à retrouver sur le blog :

Gâteau de pomme de terre aux épinards et raisins secs 73 (même sans les raisins et/ou le lard) ; Gratin de céleri-rave aux épinards 361 ; Crumble épinard fête 405 ; Lasagne Epinard Ricotta 11, 156 M et 157 V etc...

Astuce : Je ne les équeute plus, c'est plus rustique mais plus rapide à préparer et tout aussi bon. Un bon rinçage à l'eau tiède vinaigrée et je les fais tomber à la sauteuse.

Recette supplémentaire

Lavez les épinards et hachez-les ainsi que la coriandre.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Mettez l'ail et le gingembre, remuez pendant 1 minute. Ajoutez les épices. Ajoutez les tomates, laissez cuire 5 minutes. Ajoutez les épinards, donnez leur 3-4 minutes pour tomber. Ajoutez les lentilles cuites.

Servez avec sur chaque assiette une cuillerée de yaourt et des feuilles de coriandre.

Merci Marianne (directrice et adhérente du jardin) pour cette recette