

Chaussons chèvre et épinards

Pour 4 personnes

Pour la pâte :

- 100 g de farine
- 60 g de beurre

Pour la garniture :

- 100 g d'épinards
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 jaune d'œuf (facultatif)

Préparez la pâte :

Mélangez la farine, 1 pincée de sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux. Frottez ce mélange entre vos mains pour le "sabler", puis versez 1 petit verre d'eau et formez rapidement une boule de pâte. Écrasez cette pâte de la paume de la main, puis formez à nouveau une boule. Laissez reposer 15 min.

Préparez la garniture :

Lavez et essorez les épinards. Émiettez le fromage.

Faites tomber rapidement les épinards dans une sauteuse à l'étouffé, juste le temps de les ramollir, hors du feu mélangez le chèvre et les épinards.

Préchauffez le four th. 6 (180°C).

Préparez les chaussons : étalez finement la pâte. Découpez avec un petit bol 8 disques de 10 cm de diamètre.

Posez sur chacun un peu de farce aux épinards, puis repliez-les pour former un chausson. Écrasez les bords avec une fourchette pour les fermer hermétiquement. Puis posez-les sur la tôle du four couverte de papier sulfurisé.

Éventuellement, badigeonnez-les de jaune d'œuf battu coupé d'un peu d'eau et enfournez. Faites cuire les chaussons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et dégustez-les aussitôt.

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

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Coccagne 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

N°272

Année 2012 - semaine 14

Mardi 3 avril

Pas de panier pour Pâques

Pas de panier la semaine prochaine (mardi 10 et vendredi 13 avril). C'est l'un des 4 paniers non réalisé et non facturé de l'année. Chaque année, comme nos collègues, nous faisons à cette époque une pause de panier pour mieux faire la **jonction entre les légumes d'hiver et de printemps**. Nous ne ferons pas, il y a beaucoup de travail au printemps sur le terrain.

Cette semaine nous accueillons Gabin sur un stage d'observation de 3^{ème}.

Pomme de terre Désirée, à peau lisse et rose et à chair jaune, la désirée peut être bouillie, rôtie, préparée en purée, au four en papillote, en salade, mais pas en friture.

La **salade des paniers** est de la **Kismy**, celle des **demi-paniers**, de la **Carmen**.

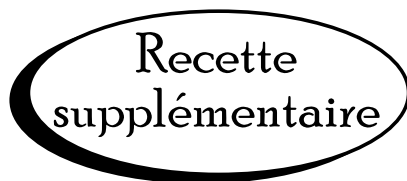
Page suivante visite de la ferme du Limeur : **votre producteur d'oeufs.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	0.5	0.5
Epinard	kg	0.5	0.75
Mesclun	kg		0.3
Navet	kg		0.5
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Pourpier	kg	0.1	
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

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



Épinards épicés aux lentilles

Ingrédients

- 250 d de lentilles vertes du Puy
- 500 g d'épinards
- 1 morceau de gingembre de 50 cm environ
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de graines de coriandre
- 2 cuillères à café 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.

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

La Ferme du Limeur

des paniers de légumes, des poulets et des oeufs

Dans le cadre des visites d'entreprises, jeudi dernier l'équipe de jardiniers-es s'est rendue à la Ferme du Limeur à la Chapelle sur Erdre. Une visite qu'ils ont trouvée très intéressante et qui avait plusieurs atouts : visiter une exploitation maraîchère biologique classique et découvrir comment les oeufs des paniers sont produits.

La Ferme du Limeur comprend deux associés : Audrey et Damien, ils ont un salarié et accueillent des stagiaires. Ils travaillent 70 h/semaine.

L'impression qu'il ressort est que c'est **une tenue maraîchère** qui produit la même chose que nous mais en plus petite quantité pour fournir 25 paniers. Ils ont un étang pour pomper l'eau d'arrosage et beaucoup de terrain, de beaux tunnels tout neufs séparés par des petits tunnels nantais.

Les jardiniers-es ont découvert la partie "poulailler" avec deux types de productions distinctes : les poulets et les oeufs.

Pour les poulets : 6 000 poulets sont produits par an. Les poussins d'un jour sont achetés et mis en poussinières pendant 4 semaines. Ils sont abattus sur place entre 14 à 18 semaines avant que leur sexe se détermine. Il y a, entre autre, des pintades et des cou-nus. Leur fiente est récupérée pour faire du compost pour le jardin.

Pour les oeufs : Audrey et Damien achètent des poules de production qui pondent 1 oeuf par jour et les gardent un an (il y a un vide sanitaire en juillet et août, période où nous n'aurons pas d'oeufs dans les paniers). Ils ont 700 poules donc 700 oeufs par jour. Les poules vivent sur de grands espaces enherbés et changent de terrains régulièrement. Les hangars sont ouverts hiver comme été au levé du soleil et fermé à son couché, les poules sont alors rentrées. Elles pondent dans l'un des 100 pondoirs, il devrait y avoir 7 oeufs par pondoirs, mais les poules s'organisent en groupes avec une dominante par groupe qui s'attribue un pondoir, les autres poules pondent là où leur dominante pond, il arrive qu'une dominante soit très puissante et qu'elle chapotte un groupe de 20 poules, 20 oeufs seront récoltés dans son pondoir...

Ils travaillent aussi avec une association de conservation de races anciennes et ont construit 7 petits poulailliers pour bientôt accueillir des poules de race ancienne.

Merci aux jardiniers-es pour les précieuses informations qu'ils m'ont gentiment et consciencieusement fourni pour écrire cet article...