



Risotto aux feuilles de betterave ou autres

Pour 4 personnes

- Quelques feuilles d'une ou deux bottes de betteraves (environ 5-6 poignées de feuilles hachées)
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 l de bouillon de volaille
- 1 échalote finement hachée

- 1 feuille de laurier
- 175 g de riz Arborio
- 5 c. à s. de vin blanc sec
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- Sel et poivre blanc du moulin

Lavez les feuilles de betteraves puis hachez-les finement. Faites l'ail dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile pendant 2 mn. Incorporez les feuilles et faites chauffer pendant 4-5 mn jusqu'à ce que les feuilles commencent à s'effriter. Mettez de côté.

Faites chauffer l'huile restante dans une poêle creuse, ajoutez l'échalote et le laurier, puis le riz et mélangez bien afin d'homogénéiser la préparation. Faites cuire 2-3 mn jusqu'à ce que le riz soit translucide. Déglacez avec du vin blanc.

Préparez le bouillon de volaille. Versez 15 cl de bouillon dans le riz puis laissez cuire sur feu moyen. Une fois le bouillon bien incorporé, ajoutez à nouveau 15 cl et procédez ainsi avec tout le reste du bouillon pendant 30 mn (la totalité du bouillon doit avoir été incorporée). Pensez à toujours remuer à l'aide d'une cuillère en bois pour éviter qu'il n'accroche.

Si le mélange est trop collant, ajouter de l'eau. Incorporez le parmesan dans le mélange de riz puis versez la préparation de betterave. Assaisonner avec du sel et du poivre puis servir immédiatement (sinon il risque de coller).

<http://allrecipies.fr/>

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 2014 - semaine 17
Mardi 23 avril

Légumes bottes ?

Le printemps est bien dans vos paniers avec tous les légumes bottes ou légumes nouveaux : oignon blanc, navet, betterave, poireau. **Mangez-les crus ou choisissez leur une cuisson rapide** respectueuse des vitamines dont ils sont gorgés : vapeur ou rapidement sautés... **Les fênes sont excellentes, voir p. 2**

Point sur l'Assemblée Générale et la Fête en intérieur.

Nous passons du trop mouillé au trop sec... Les légumes montent un peu tôt mais normal va le temps. La bonne nouvelle est que les légumes de printemps sont là, par contre, nous avons encore de légumes d'hiver, tout est là en quantité sur ces deux productions, nous apprenons à gérer cette situation exceptionnelle en essayant de ne pas perdre de légumes !

Attention : N'oubliez pas votre panier de la semaine prochaine (mardi 29 avril et vendredi 2 mai) et vous n'aurez pas de panier le mardi 6 et vendredi 9 mai !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	botte		'
Carotte	kg	0.5	'
Chou divers	pièce	1	
Navet	botte	1	
Oignon nouveau	botte		'
Poireau	botte		'
Pomme de terre	kg	1	1.5
Salade	pièce	1	'
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.

Légumes nouveaux

Poireau botte : à la vinaigrette

Oignon blanc : cru pour agrémenter vos salades, tout se mange le vert comme le blanc, cru ou cuit, en pizza, omelette, quiche, ou à la place des oignons.

Navet : râpé cru, en tarte, il aime le miel et le chèvre. Les fanes se mangent, comme les légumes feuilles, revenu avec du beurre et de l'ail par exemple.

Betterave : crue rapée, ou cuite en tarte, ou revenue dans du beurre, les fanes sont délicieuses, à préparer comme les épinards.

Fane de légumes

Les premières recherches de recettes et d'informations sur les fanes étaient peu productives, très vite le paysage a changé et on trouve même des informations nutritionnelles et sur l'intérêt des fanes dans une alimentation de santé. Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent un plat supplémentaire à moindre coût. En plus, elles sont bonnes, nous nous sommes régales de pesto de fanes de carottes.

«Le naturopathe Claudine Richard raconte que des études comparent les fanes et les racines d'une même plante (la betterave, par exemple) ont montré que les premières sont toujours plus riches en nutriments que les secondes. Les fanes de radis, de carotte et de navet contiennent notamment beaucoup de calcium, de fer et de cuivre qui, au même titre que le chlorophylle, aident au renouvellement des éléments du sang, cellulaires (leucocytes, hématies), hémoglobine, etc. Elles constituent aussi une source de vitamines A, B, C, E et K. En particulier, elles sont riches en acide folique (vitamine B9) [...]. Ajoutées crues en fin de cuisson les fanes rendent les plats très nutritifs.»

Cf : <http://www.plantes-et-sante.fr/article/mangez-sain-plantes-medicinales-fan-de-legumes-mangez-feuilles.html?page=1>

Voici quelques idées de plats pour les fanes cuites : soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffins, galettes, terrine, etc, vous pouvez simplement les faire revenir et les ajouter à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate pour améliorer les pâtes, par exemple...

Les fanes se mangent aussi crues même si certaines sont un peu âpres crues (comme celle des radis) mais vous pouvez globalement les utiliser crues hachées à la place du persil, en taboulé, en pesto, en smoothies, etc...

AG et Fête du jardin

Mission réussie, que de réunir les acteurs du jardin (adhérents-es, administrateurs-trices, jardiniers-es et permanents-es), nous étions plus de 80 sur la soirée qui s'est déroulée dans une bonne ambiance, la mayonnaise a bien pris, ça s'est vu aussi dans la répartition spontanée des personnes autour des tables.

L'Assemblée Générale, qui était plus tôt, s'est aussi bien déroulée, mais a réuni moins de monde. Nous étions contents-es que tous les acteurs y étaient représentés. Une demande a été faite de mettre en ligne le power point, cela devrait être fait dans les jours à venir.

"C'était bien de se retrouver après le travail, la rencontre entre les enfants aussi." "Ça a permis de voir Pablo et son bébé, c'était sympa de voir les anciens qu'on connaît et ceux qu'on ne connaît pas, ça crée un lien entre l'avant et la suite." "C'était bien, j'ai pu faire aussi visiter le site et le champ à des adhérents, par contre j'ai fait quelques excès à table !". "C'était bien, les gens avaient l'air contents d'être là". "J'étais ravi qu'il y ait du monde, pas mal d'adhérents et des gamins. C'était une bonne soirée avec une bonne ambiance. Bon il manquait un petit kir à l'apéro, mais ça n'a pas empêché les langues de se délier". "C'est une occasion pour voir le lieu différemment, on a bien mangé." "C'était très bien, sympa, des adhérents m'ont fait des compliments." "C'était génial et il y avait de bons petits plats."

"C'était intéressant, l'Assemblée Générale était assez claire, ça donne une perspective sur ce qu'on attend de nous (avec la présentation de l'évaluation) et le bilan est bon. On est sur la bonne voie. Tous le monde avait son rôle et bien de voir la tête des administrateurs. On a appris des choses." "L'AG, ça m'a permis de voir pas mal de choses. J'ai zappé la partie finance qui m'intéresse moins. Ça change de se faire appeler devant tout le monde. J'ai une proposition pour les adhérents : Venez nous aider sur le jardin pour voir le travail que l'on fait en semaine." "C'était très bien, on sent des gens motivés qui soutiennent et partagent l'aventure. Je trouve que ça fait du monde dans le Conseil d'Administration. J'ai été impressionnée par la métamorphose du hangar en salle de réunion puis de soirée. Par contre il manque un mât de cocagne sur le jardin."

"C'était sympathique et le buffet était grandiose ! A recommencer !"

Merci dans le désordre à Monique, Bruno, Khalid, Maire, Jean-Louis, Michaël, les deux Anthony et Katel