

Gratin de chips de betteraves

Ingrédients

- 300 gr de pommes de terre, en fines rondelles
- 200 gr de betteraves rouges crues, en fines rondelles
- 2 dl de lait
- sel
- 125 gr de crème fraîche
- 1 œuf entier
- 1 jaune d'œuf
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 brindille de thym effeuillée
- 2 cuil à soupe de gruyère râpé
- Sel et poivre

Les betteraves se mangent crues râpées ou en rondelles ou encore cuites en entrées, mais aussi en soupes, purées, en chips ou gratins par exemple.

Épongez soigneusement les rondelles de pommes de terre. Cuisez les rondelles de betterave 5 à 10 mn dans le lait légèrement salé jusqu'à mi-ramollissement. Sortez-les du lait et réservez le lait pour la liaison.

Disposez les rondelles de pommes de terre et de betterave dans le plat beurré en les faisant légèrement se chevaucher.

Pour la liaison, mélangez le lait de cuisson des betteraves et les ingrédients restants. Nappez-en les légumes et parsemez de gruyère.

Mettez à cuire au milieu du four préchauffé à 160°C 30 à 40 mn jusqu'à raffermissement de la liaison et légère dorure du dessus.

Issue de : http://amap-pibrac.over-blog.com/pages/Betteraves_Rouges-1197661.html

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

N°254

Année 2011 - semaine 46

Mardi 15 janvier

Apéritif avec vous...

Nous vous invitons le **vendredi 9 décembre à partir de 18h à un apéritif** (sans alcool) **sur le jardin**. L'occasion de vous consacrer un temps pour dialoguer, répondre à vos questions, échanger et donner, particulièrement aux nouveaux, des informations sur tout ce qui fait le jardin.

Du pain pour les étrennes : actuellement, nous ne savons pas encore quand Christine (la boulangère) pourra faire du pain pour le mardi. En fait il faut qu'elle ait assez de commandes de notre côté et qu'elle en trouve d'autres ailleurs pour faire au moins une petite fournée pour que cela soit valable de faire chauffer son four. **Nous pensons que janvier serait un objectif viable.**

Beaucoup de nouveaux adhérents-es pour le jardin, nous allons donc recommuniquer sur les légumes et reparler des principes de base pour les accueillir et les accompagner.

Les courges sont des Musquées de Provence.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.5
Blette	botte	0.5	1
Choux	pièce	1	1
Musquée de Provence	kg	0.5	0.75
Poireau	kg	0.5	0.75
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis	botte		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 Cocagne Nantais.

Courge sautée, ail et persil

Pour 2 personnes

- 500 gr de courge musquée de Provence ou butternut
- huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachés
- 1 botte de persil (italien de préférence)
- un filet de citron (facultatif)
- 50 gr de parmesan ou roquefort
- poivre

Parez la courge et coupez la courge en lamelles.

Dans une grande poêle, chauffez l'huile et faites dorer les lamelles env. 10 mn. Ajoutez l'ail et laissez prendre sans brûler. Versez le jus de citron, parsemez de persil haché, mélangez et chauffez encore quelques instants.

Râpez le fromage avec une râpe à gros trous. Poivrez selon votre goût. Éventuellement salez avec du gros sel. (facultatif car il y a déjà du sel dans le fromage).

Servez chaud en accompagnement.

Recettes
supplémentaires

Tapenade de courge

Avec une base de purée de courge nature :

- Pour une version à la provençale, assaisonner en mixant avec de l'huile d'olive, de l'ail, du persil haché, du sel, du poivre. Laisser au frais et servir sur des croûtons grillés.
- Pour une version exotique, remplacer l'ail et le persil par des épices.
- Pour une version plus cuisinée, prendre des feuilles de brick coupées en deux. Mettre une cuillère à soupe de préparation version épicée. Fermer les feuilles en forme de coussinet de 8 cm x 8 cm. Faire frire et servir doré sur de la salade.

Recettes sur le blog

Le blog a été alimenté de nos anciennes recettes, vous en trouverez maintenant environ 300, celle de septembre 2006 à juin 2010. Il en manque encore un peu, mais il y a déjà de quoi faire.

Vous pouvez les retrouver par légumes grâce à l'option de recherche :

- Pour la musquée de provence par exemple, en tapant musquée vous en trouverez 3 recettes et 14 en tapant courge. Pour les blettes vous en aurez 14.
- Pour les anciens-nes, vous pouvez taper directement le nom d'une recette pour la retrouver.

Vous y retrouvez aussi les Brèves chaque mardi (une façon pour les adhérents-es du vendredi d'avoir une tendance de la compo de leur panier de la semaine), mais aussi des infos d'actualités (rendez-vous, commande de viande, etc...).

Voici l'adresse du blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com>

Elle figure aussi au dos de chaque Brève.

Remontez-nous vos critiques, elles nous permettrons d'améliorer le blog dans la limite du possible.

La Musquée de Provence

La musquée est pauvre en calories mais de grande richesse nutritionnelle (bonne pour le régime), c'est aussi une excellente source de vitamine A, de fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc, cuivre et manganèse et riche en acides gras insaturés. Les courges sont d'excellents remèdes pour l'intestin, contre la constipation notamment.

Elle se mange crue ou cuite (farci, en gratin soupe, purée, tarte ou crumble.. et comme il s'agit d'un fruit, en gâteau, beignet, cake ou confiture et même en pain). **Crue** vous pouvez en faire une salade en les râpant et les

assaisonnant d'huile de noix et de vinaigre de cidre. **Un plus: la chair préparée se conserve au congélateur.**

Astuce « récup » de graines: A manger ou conserver pour les replanter.

Elles ont des vertus de vermifuges ! Rincez-les, faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante et égouttez. Ensuite, faites-les griller à la poêle à sec, avec du sel et des épices, ou au four, de la même manière, pendant quelques minutes sous le grill. **Vous obtiendrez des graines apéritives**, surprenantes mais délicieuses !

De nombreuses recettes sur le site : <http://www.verte-vallee.fr>