



Mini-Cakes aux Carottes et aux Lardons

Pour 9 mini cakes

- 120g de farine
- 2 œufs
- 40 g de comté
- 1/2 saint marcellin ou au total 80g de fromage
- 7 cl de lait fermenté ou lait classique
- 7 cl d'huile végétale
- 1/2 Sachet de levure chimique
- sel, poivre
- 1 grosse carotte
- 70 g de lardons allumettes
- 6 branches de Persil
- 5 branches de fanes de carottes

Beurrez et farinez vos moules, préchauffez le four à 180°C .

Épluchez la carotte, râpez-la grossièrement.

Lavez et hachez le persil avec ses tiges et vos fanes.

Râpez les fromages.

Mélangez les œufs avec l'huiles et le lait.

Ajoutez en mélangeant la farine, la levure, les fromages râpés, la carotte, les lardons, les fanes et le persil hachés. Salez, poivrez.

Versez dans les moules et faites cuire 25 mn. Les cakes sont cuits si votre lame ressort sèche.

Laissez refroidir avant de démouler. Bonne dégustation !

<http://artdevivre.typepad.fr/blog/2012/03/mini-cakes-aux-carottes-et-aux-lardons.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

Année 2016 - semaine 16

Mardi 19 avril

Les paniers le retour !

Et voici le retour des paniers avec les légumes nouveaux bottes comme l'aillet et les carottes, radis et leurs fanes... Mangez-les fanes crues en pesto, en quiche en omelette...

Nous vous rapellons l'Assemblée Générale à laquelle vous êtes invités-es le **lundi 25 avril à partir de 17h30 sur le jardin**. Nous vous y parlerons aussi des 10 ans dont le programme s'étoffe tranquillement. Vous pouvez d'ailleurs découvrir notre dôme qui se construit et continuer à nous donner vos pronostics sur sa forme finale et son utilisation.

Nous avons accueilli un groupe de jeunes, les jardiniers-es racontent p. svte.

Christian (jardinier) a fait une formation CACES et a obtenu le CACES 1-3 la semaine dernière.

Nous accueillons **Antoine**, qui vient de signer un contrat sur le jardin, il rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. Nous lui souhaitons la bienvenue.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	0	1
Blette	kg	0.5	1
Carotte nouvelle	botte	0.5	1
Oignon jaune	kg	0.4	0.5
Radis	botte	1	1
Salade*	pièce	1	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

***Salade bio de l'Esat de Vay - Vay 44**

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

Le flan totale impro blette aillet

Ingrédients

- 500 g de blettes,
 - 200 g de lardons,
 - un aillet,
 - 2 carottes,
 - 3 œufs,
 - 1/4 de litre de lait,
- le reste de fromage de brebis (en option),
• sel, poivre, noix de muscade.

Recette
supplémentaire

Faites blanchir les blettes, blanc et vert coupez en morceaux.

A part faites revenir les lardons, l'aillet et les carottes coupées en julienne.

Rassemblez les deux préparations et versez dans un plat beurré.

Mélangez le lait, les œufs et les condiments.

Versez sur la préparation et ajoutez le reste du fromage de brebis coupé en cube.

Faites cuire 30 à 35 mn à four chaud (220°).

<http://loicetcecile.over-blog.com/article-6692482.html>

Des jeunes au jardin

La Mairie de Nantes propose à des jeunes déscolarisés des découvertes d'activités professionnelles. Ils sont 7 à ainsi être venus la première semaine des vacances, Aïsha, Ankidine, Christian, Haouarian, Jacqueline, Kenny, Senaït vous racontent :

"Ils avaient 14-15-16 ans et sont venus de la Bottière, il n'y avait pas de fille. Il y avait deux accompagnateurs-trices. Ils sont venus par la Mairie découvrir le maraichage et pour toucher un peu d'argent pour passer leur permis. Certains sont déscolarisés ou en difficultés scolaires, ils font ainsi plusieurs stages par an pendant les vacances pour découvrir les métiers, d'autres cultures des

personnes différentes, sortir du quartier. Il y en a un qui veut être avocat et ce stage ne lui plaisait pas. Je lui ai dit qu'il faut beaucoup travailler à l'école pour ça.

Ils sont venus nous aider à la plantation (pomme de terre), aux récoltes, ils ont conditionné les Paniers Bio Solidaires et ont même conduit le tracteur. Le vendredi, ils ont fait le marché.

Ils rigolaient, ils ont aimé. Ils ont dit qu'ils ont découvert des choses. Ils comprennent vite et travaillent bien. Ils étaient bavards et intéressés par le boulot, ça leur a tellement plu que les accompagnateurs-trices pensent refaire un autre groupe. Ils ont aussi demandé à Thomas comment ils peuvent travailler ici au jardin.

L'Aillet

L'aillet ou l'ail nouveau se grignote simplement à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou avec un filet d'huile d'olive et sel. Il se mange aussi en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza ou encore ciselé dans une salade verte ou toutes autres salades ou crudités, dans vos vinaigrettes ou autres sauces, vous pouvez aussi en mettre dans du fromage blanc. On peut aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau ou doré en lamelles dans un sauté de pommes de terre, champignons, poissons ou gambas. Attention cependant à ne pas le faire noircir, sinon il devient amer. Bien sûr mangez tout du bulbe au bout de la tige...

Les fanes

Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent un plat supplémentaire à moindre coût. En plus, elles sont bonnes, vous pouvez vous régaler en les faisant en pesto, soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffins, galettes, terrine, etc, cuites, éventuellement hachées, vous pouvez les ajouter à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate pour améliorer les pâtes, par exemple...

Certaines fanes sont un peu âpres crues (comme celle des radis) mais vous pouvez globalement les utiliser crues hachées à la place du persil, les fanes de carottes par exemple sont excellentes en taboulé, en pesto, en smoothies, etc...

J'ai bien aimé car ça ramenait un petit vent frais de la nouveauté, j'étais étonnée qu'ils soient volontaires, dynamiques et intéressés. C'est passé vite, j'en garde un bon souvenir. Pour moi cela a été un vrai échange, cela m'a apporté aussi : je devais leur expliquer les Paniers Bio Solidaires et je me suis rendue compte que je ne connaissais pas tout et m'a permis de voir où j'en étais.

Le vendredi midi, ils ont invité 3 d'entre nous avec Thomas au restaurant. Le repas n'avait rien d'extraordinaire mais c'était chouette, ça leur faisait du bien de sortir, eux de venir au jardin et moi ça m'a fait du bien de sortir du jardin, la convivialité, les échanges, la sociabilisation. En fait je suis hyper timide, ça me demande un effort, mais ça me fait du bien."