

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 05 et 08 nov. 2019

n°119

Edito

Bonjour à tous,

Après une semaine marquée par la fête d'Halloween, on met aujourd'hui l'accent sur le zéro déchet, et plus particulièrement sur l'utilisation des tomates vertes en cuisine.

Des tomates vertes ? Et oui ! Avec l'arrivée de l'automne, les tomates s'arrêtent de rougir et sont exposées aux attaques des limaces, escargots et autres chenilles. Doit-on jeter ces restes de récolte ? Et bien non ! Vous pouvez préparer de la confiture de tomates vertes ou encore de la gelée et des pâtes de fruits. Zéro gaspillage et 100% gourmandise, c'est une bonne formule qui vous permettra de préparer des provisions pour l'hiver et de faire plaisir aux enfants !

On en profite pour remercier Ethiquable - et son dirigeant Rémi Roux, qui comme vous le savez, est également président de notre association -, qui participe à notre jeu concours cette semaine : en plus du panier de légumes bio offert, le gagnant recevra aussi une sélection de leurs produits gourmands et bio, issus du commerce équitable. Miam !

Bonne semaine à tous

Zéro déchet gourmand !

• Confiture de tomates vertes

On parle ici de tomates vertes, mais vous pouvez utiliser cette recette quelque soit le stade de maturation (la confiture sera toujours délicieuse !).

Il vous faudra, par kilo de tomates, entre 60 à 80% environ du poids des tomates en sucre, à adapter selon votre goût, et le jus d'un citron.

Lavez vos tomates et séchez-les dans un torchon propre. Découpez-les en lamelle fine ou en petits cubes et versez-les dans un grand saladier. Ajoutez le sucre et le jus de citron dans le saladier en restant sur la version basique. Recouvrez le tout et laissez macérer pendant 2 h min. (idéalement toute une nuit).

Ensuite, versez l'ensemble dans votre bassine à confiture ou dans une casserole. Laissez cuire à feu doux 45 min et remuez de temps en temps avec une cuillère en bois. Enfin, faites cuire à feu vif pendant 10 min tout en remuant bien.

Faites un essai pour vérifier la cuisson. Pour savoir si la confiture est prête, mettez en quelques gouttes sur une assiette froide, inclinez l'assiette et constatez si la confiture a gélifié. Vous pouvez alors mettre en pot. Sinon, prolongez un peu la cuisson (il est difficile d'estimer le temps exact mais, en guise de repère, il faut stopper la cuisson lorsque les tomates deviennent translucides et que la texture du mélange s'épaissit.

Vous pouvez aussi mixer la confiture obtenue avant de mettre en pot : vous obtiendrez ainsi un beau mélange homogène et sans pépin. C'est une question de préférence.



• Gelée de tomates vertes & pâtes de fruits

Lorsqu'on fait de la gelée, on peut aussi faire des pâtes de fruits. On est sûrs que les gourmands seront doublement comblés !

(Découvrez les idées recettes sur la page suivante.)



Pour aller + loin...

zerodechetpleindidees.com : un site qui fourmille de bonnes idées pour des recettes délicieuses, tout en réduisant vos déchets !



Zéro déchet gourmand (suite)

Pelez les tomates avec un économiseur, coupez-les et ôtez les pépins au-dessus d'une casserole pour récupérer tout ce que vous retirez. Dans une 2^{de} casserole, conservez la chair. Mettez votre 1^{re} casserole à feu doux pour cuire les peaux et la pulpe des tomates vertes. Placez la 2^{de} casserole avec la chair des tomates à feu doux également. Après 45mn de cuisson, récoltez le jus de la peau et de la pulpe à l'aide de votre filtre, puis celui de la chair des tomates, et conservez la chair qui reste.

Pour faire de la gelée : Ajoutez au jus de tomates son équivalent en sucre et le jus d'un citron. Mettez le tout à cuire. A partir de l'ébullition, comptez 30 mn.

Pour faire des pâtes de fruits : Ajoutez à la chair son équivalent en sucre + 20% supplémentaire et le jus d'un citron (ou plus en cas de grandes quantités). Mettez le tout à cuire à feu doux en remuant fréquemment pendant 1h. Vous sentirez selon la consistance de votre mélange si votre pâte est prête. Ensuite vous

l'étalez sur une plaque en couche de 2 cm et laissez sécher plusieurs jours. Ou pour aller plus vite, vous faites sécher votre pâte dans votre four chaud mais éteint. Vous pourrez ensuite les rouler dans du sucre (ce n'est pas obligatoire). Les pâtes de fruits se conservent très bien et très longtemps dans une boîte hermétique.

Variantes et fantaisies

Ajoutez de la vanille ou de la cannelle en poudre ou créez des alliances avec des fruits secs à raison de 150gr environ par kilos de tomates. Mais si vous voulez un goût plus prononcé, vous pouvez rajouter : abricots, raisins, dattes, bananes, figues, pruneaux...

Et si vous êtes friands de chutney, ajoutez du vinaigre à la place du citron, ainsi que des épices (piments, gingembre...).

© Photos, recettes et conseils issus du site zerodechetpleindidees.com

Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Poivrons	Kilo	500g	500g
Chou Kale	Kilo	500g	500g
Céleri-rave	Kilo	350g	350g
Navet	Kilo	600g	
Radis noir	Kilo	500g	
Chou-fleur	Pièce		1
Haricots 1/2 secs	Kilo		1kg
Salade	Pièce		1
	Qté d'articles	6	7

Et si vous mijotiez...

• Poêlées de chou kale aux poivrons

Pour 2 à 3 personnes :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de chou kale
- 1/2 poivron
- 1 cuillerée à soupe de câpres
- 1/2 citron
- 2 cuillerées à soupe de noix concassées

Pelez et émincez un oignon. Pelez, dégermez et écrasez une gousse d'ail.

Retirez les côtes épaisses du chou et coupez les feuilles en fines lanières. Coupez le poivron en petits dés.

Faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon et l'ail 5 min.

Ajoutez les lanières de chou kale, le poivron, les câpres et laissez cuire environ 10 min, jusqu'à ce que les feuilles de chou kale soient cuites.

Ajoutez les noix concassées, un filet de jus de citron et servez chaud ou froid.



Idée recette et crédit photo : Marie-Laure Tombini - odelices.ouest-france.fr

On reste en contact

Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h