



## Crostinis de fèves au parmesan

Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

### Pour 4 personnes

- 200 g de fèves écossées
- 1 gousse d'ail
- 1/2 baguette
- 12 feuilles de basilic
- 70 g de parmesan en bloc
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de pignons
- sel, poivre du moulin

Plongez les fèves dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et ôtez la peau qui les recouvre. Laissez cuire les fèves 20 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez-les refroidir.

Chauffez le gril du four. Taillez la baguette en tranches fines, déposez-les sur une plaque à pâtisserie et badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites dorer au four de chaque côté. Laissez refroidir à température ambiante.

Préparez le pesto : réservez une vingtaine de fèves pour le décor des crostinis. Dans le bol d'un mixeur, mettez les feuilles de basilic, le reste de fèves, la gousse d'ail épluchée, 30 g de parmesan râpé et les pignons. Ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez au moulin. Réduisez en fine purée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

A l'aide d'un épluche-légumes, détaillez le reste de parmesan en fins copeaux. Étalez le pesto de fèves sur les tranches de pain grillées. Décorez les crostinis d'une fève réservée et de copeaux de parmesan.

Issue de : [http://www.confidentielles.com/recette\\_cuisine\\_crostinis-de-feves-au-parmesan\\_15984.htm](http://www.confidentielles.com/recette_cuisine_crostinis-de-feves-au-parmesan_15984.htm)

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cognac Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2011 - semaine 50  
Mardi 13 décembre

## Poisson d'avril ?

Pas de panier  
entre Noël  
et le  
nouvel an !

**Des fèves en décembre**, j'ai cru que Thomas se jouait de moi ! Mais non, ce légume de printemps s'est repiqué de lui-même et nous a fait la surprise de produire une petite récolte... **Une conséquence du temps doux !**

Cette semaine, **visite d'entreprise**, les jardiniers-es vont jeudi découvrir les différents métiers de la Brasserie du Bouffay et les réalités professionnelles. **La semaine dernière**, c'était la **sécurité routière** que nous avons conviée pour faire une matinée de sensibilisation aux risques routiers et particulièrement ceux auxquels sont confrontés les deux-roues (comportement/équipement, atelier vitesse/réactionmètre, addiction...).

**Réunion d'adhérents-es** voir page suivante...

**Les pommes de terre sont de la variété Emeraude**, vous pouvez les faire en frites, purée, soupe, ragout ou au four.



### Cette semaine dans votre panier

|                | Unité | 1/2 panier<br>(qt en unité) | Panier<br>(qt en unité) |
|----------------|-------|-----------------------------|-------------------------|
| Blette         | botte | 1                           |                         |
| Céleri rave    | kg    | 0.5                         | 0.5                     |
| Choux lisse    | kg    | 0.5                         | 0.7                     |
| Epinard        | kg    |                             | 0.7                     |
| Fève           | kg    |                             | 0.25                    |
| Oignon         | kg    | 0.3                         | 0.5                     |
| Pomme de terre | kg    | 0.7                         | 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 Cognac Nantais.

**Le chou lisse se mange** cru en salade ou cuit. Le chou est très bon pour la santé, c'est l'alié des régimes, et surtout, même cuit il bat les agrumes en teneur en vitamine C. C'est l'hiver, allez-y...

Notre recette phare à rechercher sur le blog : l'embeurrée de chou :

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

## **Pôtée de chou lisse aux lardons**

### **Pour 5 en plat principal**

- ½ chou lisse
- 200 g de lardons ou plus
- 100 g d'oignon
- 20 cl de crème liquide
- 5 cl de vin blanc
- sel poivre muscade

Dans une marmite à fond anti-adhésif, mettez les lardons à dégraisser 2 mn.

Pendant ce temps, coupez le chou et râpez-le en grosses lamelles (au robot pour gagner du temps). Épluchez les oignons, râpez-les.

Réservez les lardons. Laissez le gras des lardons dans la marmite et ajouter le chou, les oignons et le vin

Faites cuire à feu doux et à couvert pendant environ 10 mn.

Rajoutez ensuite les lardons, et continuer la cuisson comme ça pendant 15 mn en remuant régulièrement.

En fin de cuisson rajoutez la crème liquide, bien mélangez, puis salez et poivrez, et râpez la noix de muscade.

Servez immédiatement.

Issue de :  
<http://cuisinedecircee.over-blog.com/>

## **Recettes supplémentaires**

### **Ingrédients**

- 3 belles carottes
- 1 chou cabus vert
- 200 gr de noix de cajou
- 125 gr de raisins secs
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pamplemousse
- 1 citron
- Huile de noix
- Sel, poivre

Lavez le chou, enlevez les feuilles extérieures, coupez-le en quatre et enlevez le trognon.

Râpez-le ou émincez-le en très fines lamelles, mettez-le dans un saladier.

Pressez un citron et arrosez les lamelles de chou avec le jus, saupoudrez de sel et de poivre.

Épluchez-les carottes et émincez-les en fines rondelles

## **Rencontre apéritive**

Merci à tous ceux qui sont venus malgré le mauvais temps, il y avait des nouveaux-elles, des anciens-nes. Un temps de rencontre riche avec vous. Nous avons présenté le jardin et son fonctionnement. D'abord l'équipe, Marianne la directrice, Thomas et Stéphanie qui ont la compétence de maraîchage biologique et qui encadrent les jardiniers tout au long de la journée, Anne-Christelle l'accompagnatrice socio-professionnel et Muriel l'animatrice du réseau d'adhérents-es. Puis l'association avec ses 12 administrateurs, ses 3 collègues, dont 2 représentantes des adhérents-es actives qui ont envies de jouer leur rôle (Delphine : [elissalde.d@laposte.net](mailto:elissalde.d@laposte.net), Sylvie : [sylvie.gautherie@laposte.net](mailto:sylvie.gautherie@laposte.net))... Et, la fonction de notre structure d'insertion qui est en premier lieu d'accueillir et d'accompagner 17 personnes en insertion qui nous prend du temps, de l'énergie, notre première mission avant même de produire des légumes!

Il y a eu vos témoignages d'adhérents-es/bénévoles touchants : "les jardiniers-es sont des gens qui méritent une rencontre et apportent un enrichissement", "j'encourage tous ceux-elles qui le peuvent à venir faire une fois les paniers, je me suis rendu-compte à quel point cela pouvait être difficile" etc. Il y a eu des demandes de plus de liens, d'avoir plus d'informations sur la vie du jardin (nous réfléchissons comment mettre cela en place) et nous allons essayer à tour de rôle de passer plus de temps avec vous sous le tunnel à panier dès la rentrée. Nous allons aussi rendre actif le forum du blog pour continuer les discussions sur les temps de rencontres (AG, Porte ouverte, journée ramassage de patates et repas...). N'hésitez pas à venir parler avec nous de tout cela au moment du retrait de votre panier, nous allons à chaque fois tout faire pour nous rendre disponibles!

Nous reparlerons légumes au moment du compte rendu de l'enquête : nous continuons à collecter vos coupons...

## **Chou cabus aux noix de cajou et pamplemousse**

Épluchez-le pamplemousse et coupez-le en quartiers puis en morceaux.

Épluchez-l'oignon et hachez-le.

Mettez tous les ingrédients dans le saladier, arrosez d'huile de noix, mélangez, mettez au frais plusieurs heures avant de servir.

Issue de : <http://certifermec.com/recette/>