



Salade de Fenouil (pour ceux qui n'aiment pas le goût anisé du fenouil...)

Ingrédients

- Fenouil
- 1 c. à s. Sucre
- Beurre
- 12 cl de vin sec
- Jus de citron
- Crème fraîche
- Dés de fromage

Faites fondre du beurre avec 1 cuillère à soupe de sucre. Coupez les fenouils en petits morceaux. Faites-les revenir pour caraméliser

Ajoutez 12 cl de vin blanc sec et du jus de citron. Laissez mijoter en remuant régulièrement. Réservez le fenouil dans un plat (sans la sauce). Ajoutez à la sauce de la crème fraîche et des dés de fromage (type Comté, Leerdamer selon les goûts) et liez. Nappez cette sauce sur les fenouils et passer au grill.

Merci Marie (adhérente) pour cette recette

Salade chou vert, poulet, fromage de brebis et fruits secs

Ingrédients

- Du chou vert
- des feuilles de salade verte
- 2 blancs de poulet cuits
- dès de fromage de brebis type fêta
- dattes sèches moelleuses
- figues sèches moelleuses
- abricots secs moelleux
- Des amandes
- Des graines de sésame
- Vinaigrette+ huile de sésame

Coupez le chou et la salade en fines lamelles. Coupez le poulet en petits dès ainsi que la fêta, ajoutez les fruits moelleux coupés. Pour l'assaisonnement, ajoutez une cuillère à soupe d'huile de sésame à votre vinaigrette habituelle. Parsemez d'amandes et de graines de sésame. A déguster bien frais sans modération.

<http://cavousplaitcestmoiquilaifait.over-blog.com/>

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 40
Mardi 30 septembre

Echange de jardin !

Cette semaine des recettes de salades, mais **n'hésitez pas à consulter le blog pour rechercher nos recettes par légumes.**

Nous accueillons pour 3 semaines Guillaume en stage de maraichage qui nous a été adressé par les orphelins d'Auteuil.

Les fanes de légumes se mangent et ont même un plus grand apport en vitamines que la racine qu'elles surplombent. **Les fanes de radis sont excellentes** dans les soupes, les purées, en quiche, en cake, en omelette, en risotto... Elles peuvent même agrémenter vos salades...

Il existe 110 jardins de Cocagne en France qui font partie du Réseau Cocagne. Celui-ci organise des **rencontres régionales entre jardins** côté direction, encadrants... mais aussi côté jardiniers-cs. Vendredi une partie de l'équipe est allée à Saumur, une autre partie a reçu un jardin de Cocagne du Pays de Lorient. *Voir article page suivante...*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Choux lisse	pièce	0.5	0.5
Epinard	kg		0.7
Fenouil	pièce	1	1
Navet boule d'or	kg	0.3	0.5
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis ou salade	botte ou 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.

Allez on change de jardin !

Dans le cadre des échanges du Réseau Cocagne auquel nous adhérons, nous avons participé à une journée d'échanges régionaux entre jardins. Le jardin a constitué deux équipes, l'une est partie à Saumur et l'autre a accueilli un autre jardin. Cet échange s'est réalisé entre 11 jardins de la région Bretagne/Pays de la Loire avec pour chacun une équipe accueillante et une qui visite.

Anthony, Nathalie, Bruno et Kevin nous racontent leur visite au Jardin de Cocagne de Saumur qui est à Saint Macaire du Bois exactement.

"Nous sommes partis à 9, c'était bien. On a bien été accueilli. On a visité le jardin histoire de voir s'ils travaillent bien. Ils avaient préparé un jeu et nous posaient des questions techniques sur le jardin, l'outillage, le matériel, les cultures...

On a aidé à mettre en place les cagettes des Paniers Bio Solidaires. Ils en conditionnent 800 par semaine ! Puis on a joué aux boules et Bruno et Kévin ont gagné et d'autre ont joué au Möllky.

On a été manger dans un restaurant routier avec buffet à volonté c'était trop bon. Puis on a visité une ferme troglodite (un peu dur à dire et à retrouver ce mot). C'était beau. c'est un musée aujourd'hui mais la ferme a été exploitée jusqu'en 1960. Il a fait beau et l'ambiance était très bonne.

Ce qui était différent : la structure, ils n'ont qu'un bâtiment mais très grand et tout est regroupé dedans : les entrepôts, les bureaux, la salle de pause. D'ailleurs, ils n'ont que 10 mn de pause le matin sans café (nous en avons 30) et le midi seulement 45 mn contre une heure pour nous. Ils ont aussi des variétés de légumes différentes comme l'artichaut et d'autres variétés de courges comme la pomme d'or. Leurs serres aussi sont différentes avec des ouvertures de chaque côté.

Ils ont été hyper sympas, très accueillants."

Aïsha, Jean-Louis et André ont fait parti de l'équipe qui est restée sur le jardin pour faire les paniers mais aussi accueillir le jardin de Cocagne du Pays de Lorient situé à Riante. Ils racontent :

"On a commencé à travailler puis vers 10h15, on a eu la visite des bretons. Nous avons profité de la pause pour commencer à se présenter, discuter et partager du café et de la brioche. Ensuite, on a fait la visite du jardin, il y a eu aussi des échanges entre les encadrants-es techniques et on a fait la

Salade de navet boule d'or aux quatre-épices et noix

Pour 2 personnes

- 2 petits navets "boule d'or"
- Raisins secs
- Cerneaux de noix

Pour la vinaigrette :

- 1/4 de c. à c. de moutarde de Dijon
- Une pointe de couteau de miel liquide
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- Une pincée de mélange quatre-épices
- Sel, poivre
- 3 c. à c. d'huile de noix

Lavez les navets à l'eau en les brossant avec une brosse à légumes. Epongez-les puis détaillez-les en julienne à l'aide d'une mandoline.

Préparez la vinaigrette, assaisonnez et parsemez de raisins secs et de cerneaux de noix grossièrement concassés.

Dégustez de suite !

<http://bledormant.canalblog.com/>

visite du bâtiment à paniers. On faisait les paniers. Ils ont regardé et après ils nous ont aidés et deux sont aussi allés aider en cuisine pour la préparation des salades du repas du midi. On a tous mangé ensemble et Marianne avait apporté des gâteaux. C'était très bon. Ensuite on s'est réuni pour voir ce qui était différent sur chaque jardin. Tout est pareil mais nos sacs sont mieux.

Quand ils ont su que j'étais breton on a vite discuté et ils comptent sur moi pour que j'aille travailler bénévolement chez eux quand je serai à la retraite par là. Ils m'attendent. Le feeling est bien passé, c'était super bien. J'irai avec plaisir !

L'après-midi on a été en visite à l'île de Nantes, on a vu l'éléphant qui arrose et on a pris des photos, on s'est promené et puis on a été dans le café de la Branche et on a discuté. Ils sont gentils. ça s'est bien passé, il y avait une bonne ambiance."

Recette
supplémentaire