



Salade de fenouil au thon

Pour 3 personnes

- 2 bulbes de fenouil
- 1 boîte de thon au naturel (93 g)
- 1 petit oignon blanc
- 3 œufs
- huile d'olive
- 1 citron
- quelques tomates cerise
- sel, poivre
- ciboulette

Faites cuire les œufs durs pendant 10 min à partir de l'ébullition. Rafraîchissez, égouttez.

Lavez les bulbes de fenouil et râpez-les grossièrement (râpe à céleri), arrosez-les rapidement avec le jus d'un demi citron pour éviter l'oxydation.

Coupez les œufs en deux et écrasez les jaunes avec une fourchette. Ajouter l'huile d'olive, le jus d'un demi citron et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre.

Mélangez le fenouil râpé à cet assaisonnement. Ajoutez les blancs d'œufs coupés en petits cubes et mélangez.

Émincez finement le petit oignon frais, mélangez-le au thon émietté dans son jus, salez, poivrez.

Disposez la salade de fenouil sur le fond d'une assiette, répartissez-y le thon, décorez avec quelques tomates cerise (pour la couleur) coupées en deux et de ciboulette ciselée.

Remarques : On peut remplacer le thon par du crabe ou du surimi (râpé de la mer) et ajoutez des crevettes roses... Laissez donc aux convives le soin de deviner le légume de base. Fine bouche celui (ou celle) qui trouvera !

Issue de <http://www.marmiton.org/recettes>

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

Commande de
boeuf bio
pour le 29 juin
à passer le 26,
voir blog

du Jardin

Année 2012 - semaine 25
Mardi 19 juin

N°282

Exceptionnel :
1 à 2 places se
sont libérées à
Nantes, si vous
connaissiez
quelqu'un que
ça intéresse...

Opération marché !

Merci de continuer à ramener vos coupons vacances. Nous avons un coupon sans nom (avec des vacances 17 juillet, 7 août et 14 août), merci de vérifier qu'on ait votre nom. Merci de nous donner votre coupon, plutôt que de le laisser dans votre sac, dans ce cas il n'arrive pas toujours jusqu'à nous.

Nous relançons le marché d'été du vendredi ouvert à tous, faites marcher le bouche-à-oreille, *article p. suivante...* Nous sommes preneurs d'une participation à la distribution des paniers à ce moment là.

Les légumes d'été arrivent tranquillement, concombres, aubergines, quelques tomates sont mûres, mais en petite quantité, donc patience avant d'en avoir dans tous les paniers !

La MSA est intervenue auprès des jardiniers-es jeudi dernier sur le sujet des Gestes et Postures. Il a été retenu qu' "il faut mieux réfléchir 5 secondes avant de prendre la grosse caisse de 40 kg", à ne pas oublier au quotidien !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	1	1
Fenouil	pièce		2
Fève	kg	0.5	
Oignon nouveau	botte	0.5	0.5
Petit pois	kg		0.6
Pomme de terre nvelle	kg	0.5	0.6
Salade	pièce		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.

La Ferme du Soleil à Talensac

La Ferme du Soleil est une tenue maraîchère amie (anthony ancien encadrant y travaille), ils font un bon boulot et ont de bons produits, vous en avez déjà eu de temps en temps car nous faisons avec eux des échanges de légumes.

Depuis début juin, ils sont au marché de Talensac côté producteurs.

Celles et ceux qui habitent le quartier peuvent aller compléter leur panier à leur stand en toute confiance, ils sont en bio et bien achalandés !

Nous vous recommandons :

Olivier Guitton est quelqu'un de très bien, il est venu plusieurs fois bénévolement sur le jardin, il a de grandes compétences en arboriculture, espace vert, aménagement paysager, maraichage (plante aromatique)...

Il travaille en chèque emploi service et cherche du travail.

Si vous en avez besoin, vous pouvez faire appel à lui sans hésiter !

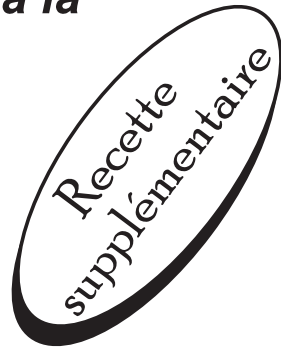
Olivier Guitton : 06 76 99 81 43

Cosses de fèves à la portugaise

Pour 4 personnes

- 1 kg de fèves
- 1 oignon moyen, émincé
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- sel, poivre
- 5 cl de vinaigre de vin
- 5 ou 20 cl d'eau selon le mode de cuisson

Gardez ou écossez les fèves et mettez-les de côté pour une autre recette ou pour les déguster crues à la croque au sel.



Ôtez les fils avec soin, au couteau si nécessaire. Procédez rapidement, les cosses de fèves ont la particularité de noircir. Ce n'est pas grave, mais c'est temporairement laid à regarder.

Lavez les cosses, égouttez-les, coupez-les en tronçons.

Faites blondir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Quand il est tendre, ajoutez les cosses de fèves, bien remuez.

Mouillez avec le vinaigre et ajoutez l'ail émincé, le sel et le poivre.

Marché et distribution de paniers

Et c'est reparti pour le marché d'été sur le jardin le vendredi de 15h à 18h45 à partir de début juillet. Il sera ouvert à tous, à vous adhérents-es, mais aussi à toutes personnes en ayant envie. C'est pour nous un débouché important pour nos surproductions d'été au moment des absences au panier. Nous allons commencer tranquillement avec vous seulement, jusqu'à fin juin.

Vous pouvez nous aider à le faire connaître :

- par le bouche à oreille
- en prenant un kit (flyers et affiche) à déposer chez votre-vos commerçants-es préférés-es

Nous remercions Mélanie (adhérente-bénévole) qui est venue sur la **distribution de panier vendredi de 17h à 19h**, cette semaine se sera **Delphine**. Mélanie a apprécié de le faire et nous aussi, **c'est une aide qui nous soulage beaucoup et qui sera précieuse, au moins, sur tout le mois de juillet car, avec le marché, il nous faut être 2 pour la distribution.**

Celles et ceux qui ont **envie de venir vous pouvez nous le dire ou vous inscrire sur le doodle via le blog : <http://jardincocagnenantaies.eclablog.com>** dans la rubrique à gauche de l'agenda vous trouverez, Vie du Jardin et dessous, Permanences aux paniers ouvertes, dans le texte de la grande fenêtre, il y a le lien pour le doodle.

Merci aux volontaires !

Faites cuire à l'étouffée :

ajoutez 5 cl d'eau, fermer l'autocuiseur et laissez cuire 10 mn à partir du chuchotement de la soupape.

A la casserole :

ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et laissez bouillotter à feu minimum 30 mn.

Les cosses sont tendres, juste enrobées d'un voile de jus de cuisson.

Variante : Rajoutez de la chair de tomate et ou de la viande hachée, et cela a fait un plat principal très apprécié.

Issue de <http://www.marmiton.org/recettes>