



## Salade composé aux haricots blancs demi-sec

### Pour 4 personnes

- 300 g de haricots blancs frais
- 1 carotte
- 1 oignon piqué d'1 clou de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni

- 400 g de jambon cuit
- 100 g d'olives noires
- 4 œufs durs
- 2 tomates
- 1 échalote
- 20 cl de sauce vinaigrette

Écossez les haricots. Mettez les dans une grande casserole et couvrez-les d'eau froide non salée. Ajoutez la carotte, l'oignon, l'ail et le bouquet garni. Amenez à ébullition et faites cuire pendant 15 à 20 mn. Les haricots doivent être cuits et rester croquants.

Égouttez les haricots et arrosez-les de vinaigrette alors qu'ils sont encore chauds.

Ajoutez les tomates et le jambon détaillés en dés, les œufs durs en rondelles, l'échalote hachée et les olives.

Adaptée de [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_salade-compose-aux-haricots-blancs\\_21527.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-compose-aux-haricots-blancs_21527.aspx)

Retrouvez sur le blog la recette : haricots blancs frais, compotée de tomates, poitrine fumée du n°441 d'il y a 15 jours, elle a été très appréciée.

Le Haricot demi-sec se cuit rapidement car il est frais. Utile pour la même raison de le faire tremper. Ne pas saler l'eau de cuisson pour ne pas le durcir, idem évitez de le cuire avec des tomates. Mais salez en fin de cuisson. Il se mange au beurre avec du persil, en ragoût ou en salade chaude ou froide.

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2015 - semaine 39

Mardi 22 septembre

## Rendez-vous avec Mélanie et Corinne...

**Vendredi de 17h à 19h30 vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration seront au jardin pour animer un temps d'échange intitulé les "Rencontres de Mélanie"...** Vous pouvez y venir pour les rencontrer, avec vos remarques et questions diverses, pour faire connaissance... Le thème est : vos idées pour les 10 ans du jardin !

**Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux-elles adhérents-es !** Pour les anciens-nes, vous trouverez un peu de redites dans les prochaines Brèves, merci de votre compréhension.

Nous devrions commencer le **ramassage des pommes de terre jeudi. Vous pouvez venir nous donner un coup de main.** Nous avons actuellement des travaux pour lesquels un peu d'aide est la bienvenue (02 40 68 91 67).



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Brocolis	kg	0.6	0.6
Carotte	kg	0.4	0.7
Courgette	kg	0.7	1
Haricot demi-sec	kg	0	0.4
Oignon jaune	kg	0	0.6
Pomme de terre	kg	0.7	0.7
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.6	0
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.

## Nous récupérons les boîtes d'oeufs !

Si vous avez des boîtes d'oeufs de 6 ou 12 oeufs en bon état, vous pouvez nous les amener, elles serviront pour les abonnements oeufs. Merci

### Poêlée fondante aux légumes

#### Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre,
- 4 carottes,
- 1 petite courgette,
- 1 oignon,
- 10 cl de crème liquide allégée,
- 1 c. à s. d'huile d'olive,
- Sel,
- Poivre du moulin,
- Persil plat,
- Ciboulette

Épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés et faites-les cuire 8 à 10 mn dans une casserole d'eau bouillante.

Faites revenir l'oignon émincé avec la courgette coupée en dés dans une poêle avec l'huile d'olive.

Lorsque les carottes et les pommes de terre sont cuites (mais encore fermes) rajoutez-les dans la poêle.

Faites cuire à feu très doux et 5 mn avant d'ajouter la crème liquide ainsi que la ciboulette et le persil.

Servir bien chaud.

Ne pas trop cuire les pommes de terre et les carottes pour qu'elles ne s'écrasent pas dans la poêle.

Cette poêlée peut accompagner des œufs brouillés ou avec des dés de jambon, d'escalopes...

Vous pouvez ajouter : de l'oignon ou des champignons, des haricots verts et des Scampis ou des allumettes de bacon fumé...

<http://www.750g.com/poelee-fondante-aux-legumes-r4511.htm>



## Agenda Réseau Cocagne

Nous venons de passer la commande, vous pouvez d'ors et déjà réserver le vôtre.

L'Agenda 2016 des Jardins de Cocagne se place sous le signe de la lutte contre le gaspillage alimentaire et vous offre 52 recettes pour réinventer vos légumes de saison. Prix: 12€

### IEM de la Marrière au Jardin de Cocagne

C'est reparti pour ce rendez-vous hebdomadaire. Alice, Johhanna, Olivier, Pierre et Solène viendront chaque semaine accompagnés de leurs éducateurs-trices Brigitte et François. Alice, Solène et Brigitte venaient déjà l'an passé et conditionnaient les paniers solidaires livrés à la Pilotière. Pour les autres, c'était la première. Elles et Ils vous présentent cette action secondés par Jacqueline (jardinière) qui les pilotait ce jeudi :

*"C'est bien de revenir travailler avec vous, avec toute l'équipe. Ça fait du bien [a été dit spontanément avant que je vienne avec un papier crayon les interroger].*

*L'IEM de la Marrière est un établissement pour les jeunes handicapés moteur. Nous viendrons tous les jeudis matin de 11h à 12h30 et nous restons manger au jardin avant de retourner à la Marrière.*

*On vient travailler. On prépare la commande pour un magasin [La Vie Claire à Nantes que nous livrons toutes les semaines]. Il y en a un qui donne les légumes à un second qui vérifie la qualité de chaque légume, un dernier vérifie le poids de la cagette de légumes.*

*Moi, j'ai bien aimé peser les légumes. C'est super, je vérifiais la qualité des légumes, et moi j'ai bien aimé surveiller les pesés. Je suis content de venir parce que ça m'occupe. Moi ça me prépare parce que je vais aller en stage dans un ESAT. Je suis contente mais je ne sais pas expliquer.*

*On a fait connaissance, je suis allée chercher les légumes, j'ai expliqué la commande du client et ils ont trié les légumes en fonction des critères que je leur avais donnés. j'étais là en support pour répondre à leurs questions. C'était bien."*

Nous avons eu le bonjour de Stéphane et Nicolas qui venaient l'an passé et sont maintenant sur un atelier photo... Et les voilà repartis, en fauteuil pour certains-es, avec son code de communication pour un autre dans le véhicule proxitan venu les chercher. A la semaine prochaine !