



## Salade de betterave fête

**Pour une salade :**

• 3 betteraves • Fête • Pignon de pin • Vinaigrette à l'huile de noisette

Prenez les betteraves crues, lavez-les et épluchez-les, râpez-les ou découpez-les en tranches très fines avec une mandoline. Parsemez de morceaux de fête, de pignons de pin préalablement grillé, et d'une vinaigrette à l'huile de noisette. *Ces ingrédients peuvent être remplacés par des copeaux de parmesan, des pistaches...*

## Crème de betterave

**Ingrédients**

• Betterave • Yaourt • Ail • Menthe

Râpez les betteraves crues, mélangez avec du yaourt assaisonné de l'ail et de la menthe.

<http://www.terraeco.net/Pourquoi-et-comment-vous-devez,50012.html>

## Fanes de betteraves à la crème et au miel

**Ingrédients**

• fanes de betteraves • 1 oignon blanc • 3 gousses d'ail frais • 2 c.s. de miel toutes fleurs • 1 c.s. de vinaigre de Xérès • 2 c.s. de crème fraîche • 3 pincée de curry indien • 1 pistil de safran

Cuisez les fanes 15 mn à la vapeur. Égouttez-les. Puis hachez-les. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon avec son vert et faites-les revenir 5 mn. Ajoutez le miel, puis le vinaigre pour déglacer. Incorporez les fanes de betteraves quelques mn. Ajoutez la crème et les épices. Salez, poivrez.

Pour farcir une crêpe, ou servez en garniture, posé sur un riz parfumé.

**Cette recette convient à d'autres fanes et rigolote avec les fanes de betteraves à cause de leur couleur rose.** <http://www.cuisine-libre.fr/>

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 légumes*  
**Pomme de terre nouvelle Margod**  
vapeur, sautée et salade.

*du Jardin*

Année 2017 - semaine 21

Mardi 23 mai

**1<sup>er</sup> juillet réservez votre samedi !**

**Prenez vos agendas et réservez d'ors et déjà votre samedi 1<sup>er</sup> juillet. De 14h à 18h** nous organisons une **porte-ouverte festive et familiale...** Les plantes sauvages et plantes médicinales devraient être à l'honneur... Avec des visites du jardin, un marché de producteurs bio, des animations pour petits-es et grands-es et peut-être des balades en calèche... Nous clôturerons par un apéritif musicale particulier puisqu'il s'agira du boeuf des adhérents-es aussi nommé salade musicale. *Pré-programme et propositions page suivante...*

**Rencontre de Corinne et Mélanie :** vos représentantes des adhérents-es vous invitent **vendredi 9 juin de 17h30 à 18h45**. Un temps d'échange entre adhérents-es, avec vos représentantes (pour échanger sur vos pratiques, faire remonter vos envies, vos propositions, vos demandes...).

**Djamila** (jardinière) est **en stage à la Mairie de Nantes**, à l'accueil dans une Mairie annexe, *elle vous racontera à son retour...*

**Les fanes sont à l'honneur dans ce panier :** betterave (mes chouchoutes), carotte et radis, à vos cocottes, elles se prêtent à des préparations délicieuses !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave nouvelle	kg	0.5	1
Carotte nouvelle	botte	0.5	1
Chou pointu	pièce	0	2
Fraise*	pièce	1	1
Pois mange-tout	kg	0	0.25
Pomme de terre nvlle	kg	0.55	0.6
Radis	kg	1	0
Prix panier		9 euros	12.80 euros

**\* Fraises bio de l'Esat de Vay - Vay - 44**

*Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.*

## Légumes nouveaux - Comment les manger

**Betterave :** Cru ou cuit, tout se mange. Les feuilles sont excellentes comme des épinards avec lesquelles elles rivalisent en goût, crues en salade ou en pesto ou cuites sautées à l'ail ou dans une tarte. Mangez la racine rapée en crudité ou en rondelles ou batonnets en trempette à l'apéro...

**Carotte :** tout se mange, les fanes en pesto ([voir recettes sur le blog](#)), en quiche etc... N'épluchez pas les carottes en cette saison, lavez-les juste soigneusement.

**Chou pointu :** cru coupé en fines lamelles en crudité ou à la place d'une salade. Cuit, sauté rapidement en accompagnement d'une viande ou d'une céréale...

**Pois mange-tout :** tout se mange, entier, cru en salade ou légèrement cuit à l'eau ou la vapeur, sauté, en jardinière (il doit rester croquant)...

**Pommes de terre :** brossez-les et ne les épluchez pas. Sautées 10 à 15 mn dans de la matière grasse, idem à l'eau bouillante ou au four préchauffé. [Voir recette Patates Krign de ma grand-mère](#) de la Brève 377 ou sur le blog.

[Retrouvez dans le blog toutes les recettes de fanes et de légumes nouveaux :](#)

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

## Panna cotta de fanes de radis et chèvre frais

**Pour 4 personnes**

- 1 bouquet de fanes de radis
- 1 gousse d'ail
- 220 g de crème liquide entière
- 120 ml de bouillon de légumes
- quelques feuilles de basilic

- 2 g d'agar agar
- 30 g de parmesan râpé
- 200 g de fromage de chèvre frais
- sel
- poivre du moulin
- quelques radis

Recettes  
supplémentaires

Chauffez le bouillon avec la crème liquide, ajoutez les fanes de radis lavées. Cuisez environ 5 mn puis mixez le tout. Filtrez si besoin. Laissez refroidir. Dans le mélange froid, ajoutez l'agar agar et mélangez. Faites chauffer à petit bouillon pendant 2 mn. Ajoutez le parmesan râpé, puis versez dans des verrines. Laissez refroidir et disposez les verrines au frais. Mélangez le fromage de chèvre avec une fourchette, ajoutez-y sel et poivre. Disposez-le dans une poche à douille munie d'une douille cannulée, ajoutez-le sur le dessus de la panna cotta. Décorez avec quelques rondelles de radis, des feuilles de basilic et des copeaux de parmesan. Dégustez bien frais. <http://www.map-titecampagne.net/>

## Porte ouverte festive et familiale

Samedi 1<sup>er</sup> juillet de 14h à 18h

Prenez vos agendas et réservez d'ors et déjà cette date pour la bloquer !

Comme nous l'annonçons dans l'Edito, nous sommes en construction du thème qui devrait tourner autour des **plantes sauvages et plantes médicinales...** Suite à votre demande et à notre actualité.

Nous commençons à construire le **programme** : avec des **visites du jardin, un marché de producteurs bio, des animations pour petits-es et grands-es, et peut-être un stand galette et des balades en calèche...**

Si l'un-e d'entre vous ou plusieurs ont envie de faire un **atelier cuisine** pour préparer des mets pour l'apéro, cela est faisable et facile à mettre en place, sollicitez-nous.

Il y a aussi de la place pour **des propositions d'atelier**, [faites-nous vos propositions](#), nous verrons à vous accompagner.

De notre côté, **nous sommes preneurs-es de personnes souhaitant s'occuper d'un stand enfant**, cela pourra se faire par tranche horaire pour pouvoir aussi profiter des animations ! [Merci de vous faire connaître.](#)

Et nous clôturerons par un **apéritif musicale** particulier puisqu'il s'agira du **boeuf des adhérents-es** aussi nommé **salade musicale**. Petits et grands, [venez avec votre voix, vos instruments, votre musique, votre style](#), Simon (adhérent) sera là pour accompagner cette séance musicale ! **Déjà deux autres adhérents se sont manifestés pour y participer** : un percussionniste et un contrebassiste, nous apporterons un piano électrique et une sono...

## Sauté de crevettes et pois mange-tout

<http://www.cuisineaz.com>

**Pour 4 personnes**

- 46 ml de huile d'olive
- 280 g de crevettes
- sel, poivre
- 200 g de pois mange-tout
- 80 g de échalotes
- 1 jus de citron

Sautez les crevettes à feu moyen-fort 3-4 mn dans la moitié de l'huile, elles deviennent opaques et rosées, poivrez. Retirez-les. Avec l'huile restante faites revenir l'échalote 2-3 mn, ajoutez les pois mange-tout et faites sauter 4-5 mn, les pois sont alors dorés et tendres, mais croquants. Salez et poivrez. Remettez les crevettes dans la poêle, arrosez de jus de citron, à feu fort 1-2 mn. Servez.