

Soupe de jeunes cosses de fèves et vert d'ail

Pour 4 personnes

- 20 à 30 cosses de fèves fraîches
- 1 belle pomme de terre
- 1 oignon
- Le vert d'une gousse d'ail frais (aillet)
- 4 gousses de fèves supplémentaires
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez puis écossez les gousses de fèves. Enlevez les filaments des cosses de fèves puis coupez-les en petits tronçons. Enlevez les peaux et germes de chaque fève.

Épluchez la pomme de terre et l'oignon que vous couperez en cubes.

Dans une casserole, déposez les cosses et les peaux des fèves, l'oignon, la pomme de terre et le vert d'ail haché. Assaisonnez.

Ajoutez de l'eau au ras des légumes puis amenez à ébullition. Laissez cuire 30 minutes à petit feu ou le temps que les cosses soient cuites.

Mixez, filtrez. Rectifiez l'assaisonnement. Servez et décorez de fèves crues décortiquées et un filet d'huile d'olive.

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-de-jeunes-cosses-de-feves/>



Fèves du Jardin

Année 2017 - semaine 19
Mardi 9 mai

Week-end long :) Semaine courte :(

Merci d'être particulièrement vigilant-e sur le retrait de vos paniers, pour nous ce sont des **semaines compliquées** d'organisation, le travail étant le même et moins de jours pour le faire...

Sylvie (jardinière) de retour de stage vous raconte page suivante...

Merci pour votre présence à l'AG et la soirée qui a suivi avec le repas partagé. Nous vous en ferons un **compte-rendu la semaine prochaine...**

Thierry (jardinier) a fini son contrat la semaine dernière et **Senait (jardinière)** termine le sien cette semaine, **elle cherche un emploi en cuisine, en restauration collective**, vous pouvez faire marcher le bouche à oreilles pour elle...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	1	1
Brocoli	pièce	0.5	0
Carotte	botte	0.5	1
Chou pointu	pièce	0	1
Epinard	kg	0.4	0.6
Fève	kg	0	0.5
Pomme de terre	kg	0.3	0.6
Salade	pièce	1	1
Légume	pièce	0	0
Prix panier		9 euros	12.80 euros

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

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

Légumes nouveaux ~ Comment les manger

Pas besoin de les éplucher et mangez-les de préférence crus. Cuisez les doucement et peu pour garder toutes leurs propriétés et apprécier leur goût particulier.

Aillet : mangez tout, le vert comme le blanc, ils se mangent comme l'ail sec. Il se grignote aussi à la croque au sel ou sur une tartine de beurre ou cuit en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza ou dans tous vos plats.

Carotte : Mangez autant les fanes (en pesto, omelette, quiche...) que la rave.

Chou pointu : émincé en crudité ou en salade, il peut aussi être sauté...

Épinard : en cette saison, il se mange autant cru en salade que légèrement tombé à la sauteuse.

Fève : tout se mange, coupez les fils sur les côtés et coupez-les en tronçons avant de les préparer à la crème ou à la tomate par ex...

Navet : cru râpé en salade ou légèrement cuit, il aime le miel !

*Retrouvez toutes nos recettes pour ces légumes sur le blog du jardin :
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>*

Le chou pointu

Il a une forme particulière, d'où son nom, et est particulièrement tendre et doux au goût. Légumes de printemps, il est disponible très tôt.

Le légume est riche en minéraux, en fer, calcium, phosphore, sodium et magnésium. Il contient de plus beaucoup de vitamine C, de protéines et de fibres.

Le cœur de ce chou est particulièrement délicieux cru en salade, et pour les personnes sensibles, il est beaucoup plus digeste que les autres espèces de chou. Il se mange cru, dans une salade, éventuellement agrémenté de morceaux de pommes et de noix ou de raisins secs. Vous pouvez servir le chou pointu cuit, sauté, poêlé et farci ou mijoté, en que plat ou entrée. On peut également l'utiliser dans des soupes, mais aussi émincé puis fondu dans une sauteuse avec un tout petit peu d'eau, à l'étouffé, et enfin légèrement salé et parfumé d'une petite boîte de lait de coco. Ce légume peut accompagner : viandes, gibiers et poissons, saucisses et petit salé.

Sylvie de retour de formation raconte

"J'ai fait une formation de comptabilité de 44h à Cap Formation. C'était bien, mais insuffisant par rapport à mes besoins. J'ai besoin d'aller plus loin pour aller jusqu'au bilan et la TVA.

On était une dizaine avec chacun ses compétences et ce que chacun a à apprendre et à approfondir. La formatrice était là pour nous guider et nous donner des instructions, les fondamentaux et elle répondait aux questions de chacun. C'était beaucoup de mise en pratique autour de cas que l'on trouvera en entreprise.

Il y avait un logiciel que je ne connaissais pas : EBPE car je travaillais sur Ciel Compta.

J'ai fait la demande de complément de formation, le devis est parti et j'attends la réponse..."

Chou pointu aux carottes et à la moutarde

Pour 6 personnes

- 1 chou pointu
- 3 carottes
- 4 c à s de fromage blanc
- 1 c à s de moutarde de Dijon
- 1/3 de c à c de graines de carvi
- 2 c à s de d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- poivre, 3 baies, sel

Débarrassez le chou des feuilles externes, coupez-le en deux et ensuite en lamelles (couper sur sa largeur). Faites cuire à couvert dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 10 mn.

Pelez et râpez les carottes (grilles grands trous). Ajoutez au chou.

Mélangez le fromage blanc avec la moutarde, ajoutez les graines de carvi. Incorporez ce mélange au chou. Poivrez et salez. Laissez réchauffer l'ensemble quelques minutes et servez.

Mieux vaut éviter une cuisson à l'eau bouillante ou en potée car c'est un chou tendre du printemps.

N'hésitez pas à ajouter de l'aillet et des navets dans cette recette.

<https://fermedelatindiere.wordpress.com/>

Recette
supplémentaire