



## Penne, chorizo, courgette et fanes de betteraves rouges

### Pour 2 personnes

- un reste de pâtes cuites
- 1/2 chorizo
- 1 courgette
- 1 oignon
- tiges et fanes d'une botte de betteraves rouges
- feuilles de basilic
- parmesan
- Sauce tomate

Enlevez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles. Rincez la courgette et coupez-la en dés sans l'éplucher. Émincez l'oignon. Lavez les tiges et fanes, coupez-les en petits morceaux

Dans un wok, faites revenir le chorizo 2mn, sans graisse. Ajoutez la courgette, l'oignon et laissez mijoter 5 mn à feu doux et à couvert. Ajoutez les tiges et fanes et laissez cuire 3mn à couvert. Ajoutez enfin les pâtes cuites, la sauce tomate. Mélangez et laissez cuire encore 2 mn.

Servez avec quelques feuilles de basilic et laissez du parmesan à disposition.

Vous pouvez avantageusement ajouter des petits pois cuits à la vapeur à cette préparation.

Adaptée de : <http://miamponpon.canalblog.com/archives/2017/07/31/35521568.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 25  
Mardi 19 juin

### Merci, merci, merci :-)

**Merci aux adhérents·es venus·es à la Porte Ouverte**, vous étiez à peu près la moitié du public présent. **Merci aussi d'avoir parlé de l'évènement** à vos proches ou voisins... **Encore merci toujours à celles et ceux qui nous ont donné un coup de main** sur les différents stands, cela a été très apprécié. Un peu plus de 180 personnes sont passées sur le jardin cet après-midi là ! Un public très varié, avec aussi des anciens·nes jardiniers·es et des abonnés·es PBS, etc... **Les jardiniers·es, tout comme nous, sont très contents·es ! Jardiniers·es et adhérents·es vous racontent page suivante...** Retrouvez des photos sur facebook : <https://www.facebook.com/jardindecocagnenantais/> !

Le retour d'un temps un peu moins violemment humide nous permet de sortir des tunnels pour **attaquer le travail du champs qui était en souffrance**. **Merci à Anne et à Régis (adhérents·es) d'être venus·es nous aider** la semaine dernière. **Un beau moment partagé et une aide salutaire**. Si, comme eux, **vous avez un peu de temps, n'hésitez pas à venir** le matin avant 8h30 ou 11h ou l'après-midi (lundi, mardi ou jeudi uniquement) avant 13h30. Cela ne nécessite aucune connaissance ou compétence, juste l'envie !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	1	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.5	0.8
Fève	kg	0	0.45
Petit pois	kg	0.6	0.8
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.7
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.

## Porte-Ouverte - vue par les adhérents·es

Voici deux témoignages arrivés spontanément sur la boîte mail :

*"Merci à tous pour cette très belle journée portes ouvertes, riche en rencontres et partages !*

*La table de pique-nique était une farandole de mets salés, sucrés et haute en couleur, un vrai plaisir pour les yeux et les papilles. Les jardiniers avec l'équipe d'encadrants nous ont fait mieux connaître leur bel outil de travail et la découverte des plantes aromatiques et "médicinales" avec Mélissa a été très intéressante. Et quel plaisir de déguster les jus de légumes, de surprenants nectars avec de mélanges insolites.*

*Le marché a été un lieu de rencontre et les jardiniers présents à la vente étaient très attentionnés aux consomm'acteurs ! En plus, les activités extérieures comme la ferme et la vente de plants ont permis des échanges avec d'autres professionnels.*

*Continuez ainsi car les adhérents sont heureux de partager ces moments simples et riches."* Fabienne (adhérente et administratrice)

*"C'était très sympa, bonne ambiance samedi. Vous avez beaucoup préparé, bravo ! j'ai apprécié l'atelier Faire ses plants, et les jus frais..."* Christine (adhérente et boulangère)

## Wraps de crudités carotte betterave Recette supplémentaire

### Pour 4 personnes

• 4 feuilles de salade • 1 botte de carotte • 1 betterave crue • 100 g de fromage frais • 100 g de fromage blanc • sel • moutarde • ½ jus de citron • 1/2 bouquet de ciboulette • Tortilla souple de blé ou de maïs

Lavez et essuyez la salade. Lavez les carottes. Épluchez la betterave. Râpez les carottes et la betterave. Dans un bol, versez le fromage frais et le fromage blanc. Ajoutez le sel, de la moutarde et le jus de citron. Ciselez et ajoutez la ciboulette.

Posez une tortilla sur une planche. Tartinez généreusement de sauce. Posez dessus la salade, ajoutez les carottes et la betterave. Rabattez deux côtés vers le milieu puis enroulez-le du bas vers le haut en serrant bien fort. Coupez les wraps en biais puis servez.

Adaptée de : [www.odelices.com](http://www.odelices.com)

## Porte ouverte - vue par les jardiniers·es

Cécile, Cédric Dorian, George, John, Johathan, Sonia et Xavier racontent :

*"C'était très bien. Beaucoup de monde. On a bien vendu au marché. Il y a eu Edith et Sylvie, Mélanie, Fabienne et Stéphane. C'est bien que les adhérents viennent de temps en temps. C'est bien que les adhérents participent à la pesée, c'est pas souvent. Il paraît qu'il y a eu 150 personnes, c'est pas mal. Début juin, ça y fait... Il a fait beau !*

*Je suis venue, je ne devait pas travailler mais j'ai travaillé, je n'allais pas rester toute seule dans mon coin...*

*C'était sympa, c'était cool, il y a eu du monde, on a pu échanger. Ça fait plaisir de montrer son travail ! C'était bien. Il faudrait qu'on mange aussi bien tout le temps ! La météo nous était favorable : du soleil, de la pluie et du soleil.*

*C'était accueillant. Les gens avaient envie de découvrir le jardin, son atmosphère, son ambiance. Comme, on est en période de pousse, de début de récolte, c'était intéressant pour les gens qui venaient. Le repas était très bon.*

*C'était bien. Vendredi, je vais avoir des phasmes. Un adhérent nous a expliqué son élevage et appris comment les élever. Il va nous en donner. J'ai bien aimé l'âne, les lapins et les poules, le cochon qui était une cochonne... C'était très agréable, très festif. Les gens étaient accueillants, les adhérents très gentils...*

*Apéritif très tranquille, très sympa... le poney était très très joli. Une belle journée. On a eu de la chance avec le temps !*

*C'était bien, c'était nickel. j'ai bien aimé, le déroulement, la Porte Ouverte, présenter ce que l'on fait, tout ça. J'ai aimé m'occuper des enfants, la pêche à la ligne. J'aime bien les enfants et j'ai aimé les animaux, l'âne, le poney. C'était bien parce qu'il y avait beaucoup de monde venu. C'était cool. Les gens étaient sympas. J'ai parlé un peu avec eux. J'ai bien aimé c'était cool et le repas, c'était sympa aussi !"*

## Légumes nouveaux ~ comment les manger

**Betterave** : Tout se mange cru ou cuit, même les fanes (comme les épinards)...

**Courgette** : Épluchage facultatif, Crue comme du concombre ou cuisson douce.

**Fève** : Tout se mange, débarrassez la cosse de la partie très filandreuse du bord...

**Petit pois** : Tout se mange, la graine crue ou cuite, la cosse en velouté bien passé...