



Tajine de poulet aux fèves

Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 1 pincée de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin pour le poulet
- 1 c. à c. de cannelle, 1 de gingembre, 1 de cumin dans le bouillon
- 2 c. à s. de miel
- 1 tablette de bouillon de volaille
- l'équivalent de 2 petits pois de harissa
- 1 citron zeste et jus
- 6 pommes de terre
- 400 g de fèves pelées ou mieux entières coupées en tronçons
- 1 gros oignon
- 3 carottes

Faites fondre un morceau de beurre dans le tajine, accompagné d'un filet d'huile d'olive. Mettez-y les pincées d'épices pour le poulet.

Coupez les blancs de poulet en gros morceaux, faites-les sauter dans le mélange beurre huile.

Épluchez les légumes, émincez les oignons, coupez les pommes de terre en 4, les carottes en tronçons.

Quand ils sont dorés, enlevez le poulet et faites dorer l'oignon.

Quand l'oignon est doré, remettez le poulet, ajoutez les pommes de terre, les fèves, les carottes, le miel, le reste des épices prévues pour le bouillon, la harissa, la tablette de bouillon de volaille, le zeste et le jus du citron, de l'eau (mais pas trop non plus !), et mélangez.

Fermez le tajine, cuire à feu doux pendant environ 30 mn.

<http://www.lamarmiteamalice.com/article-tajine-de-poulet-aux-feves-47738875.html>

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 du Jardin

Année 2016 - semaine 25

Mardi 21 juin

N°479

Été ? Vous avez dit été !

Il paraît que c'est l'été aujourd'hui, nous trouvons plutôt qu'il fait bien doux pour un mois d'octobre ou de novembre ! Allez l'été va bien arriver !

En parlant d'été, les coupons vacances rentrent. **Transmettez-nous le vôtre dès que vous avez vos dates d'absences** (si vous ne l'avez pas déjà fait) pour que nous les traitions en amont, c'est plus facile pour nous. Et surtout **n'oubliez pas d'indiquer votre nom**, nous avons toujours un coupon sans nom avec le vendredi 29 juillet et les vendredis 19 et 26 août en absence ! Vous reconnaissez vos dates de vacances, dites-le nous !

Abonnement pain et vacances : Christine (la boulangère) sera en congé du **23 juillet au 28 août, pas de pain** pendant cette période. Nous en tenons compte dans la facturation.

Comme chaque année, nous avons remis en place une **formation tracteur** de 7 demi-journées pour 4 jardiniers-es, elle se déroule sur le jardin. *Voir article page suivante...*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.4	0.5
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0	0.7
Fève	kg	0.3	0.5
Oignon nouveau	botte	0.5	1
Pomme de terre nvlle	botte	0.4	0.5
Poivron	kg	0	0.3
Prix panier		8.30 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.

Légumes nouveaux ~ Comment les cuisiner

Carotte : pas besoin de les éplucher, brossez-les avant de les déguster crues ou cuites. Les fanes se mangent en pesto, quiche, ciselées dans une salades etc...

Courgette : Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Vous pouvez aussi manger la courgette crue en crudité (comme un concombre), cuite en soupe chaude ou froide, sautée (ne la noircissez surtout pas), en tian, crumble, tarte, ragoût, terrine, tajine, et pensez à la farcir à la viande ou au fromage...

Fève : Si les cosses sont belles, elles se mangent cuites à la vapeur et revenues avec un oignon et de la sauce tomate ou de la crème. Vous pouvez même manger le tout en tronçons ainsi après avoir enlevé les côtés qui sont très fibreux. Les graines se mangent aussi crues ou cuites écosées...

Oignon nouveau : tout se mange, cru ou cuit. Bulbes et feuilles agrémentent vos salades, vos plats et font une belle pizza, quiche ou omelette...

Poivron : il se mange aussi cru ou cuit sauté, grillé, en omelette; farci... Débarrassez-le bien de ses pépins et lamelles qui sont peu digestes.

Pomme de terre : Brossez-les ainsi vous n'avez pas besoin de les éplucher. Choisissez-leur une cuisson douce. Choisissez-leur une cuisson rapide et douce...

Formation tracteur

Ankidine, Antoine et Stéphane racontent :

"Euh..."

Débutants acceptés, il n'y a pas le choix. On découvre le tracteur et ses subtilités. Il y a beaucoup à apprendre.

On a vu les connaissances basiques de la mécanique, les pièces du moteur, les plus importantes à changer. Puis la prise en main du tracteur, avec les contrôles visuels, mécaniques, les niveaux et les commandes.

On apprend à conduire dans les tunnels en faisant attention à ne pas les arracher, dans le champs. On apprend les outils, à atteler et détteler, comment s'en servir et cela en sécurité, par exemple, le gyrobroyeur, le vibro (qui casse les mottes et nivelle en surface), le canadien (pour décompacter), et comment avoir un rendu propre.

On n'en est qu'à la 4ème séance, il y a encore beaucoup à voir et il faudra pratiquer régulièrement pour vraiment maîtriser.

Y'a rien à dire pour l'instant, je raconterai quand ce sera terminé."

Donc suite au prochain épisode...

- INFO ADHÉRENTS-ES -

Yolaine (adhérente) propose ses services de diététicienne "à domicile", elle effectue les consultations chez les patients pour être au plus proche de leurs habitudes et de leurs besoins... Cette activité vient en complément de sa pratique à l'hôpital.

"Pour que votre alimentation rime avec plaisir, je vous propose de retrouver un équilibre alimentaire qui vous convienne, dans une approche apaisée et qui respecte vos sensations alimentaires de faim et de satiété."

Pour toutes informations :
<http://yolainegirard.wix.com/diet>

Vous pouvez la contacter au : 07 68 76 18 03 -
yolainegirard.diet@gmail.com

Recette supplémentaire

Gâteau au potiron, raisin sec et cannelle de Corinne

Arrivé 3ème au concours de gâteau de légumes des 10 ans !

Ingrédients

- 210 gr de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 200 gr de sucre
- 1/2 verre d'huile neutre (100 gr)
- 400 gr de chair de potiron râpée
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude

- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1/4 de c. à c. de muscade
- 1/4 c. à c. de gingembre
- 25 gr de pistaches hachées
- 50 gr de raisins secs

Chauffez le four à 150 C.

Mélangez la farine avec la levure

et le bicarbonate et les épices.

Mettez les œufs battus en omelette dans un saladier. ajoutez le sucre, battez au fouet, ajoutez l'huile, puis la farine, amalgamez, ajoutez le potiron râpé, puis les pistaches et raisins secs, mélangez bien.

Beurrez un moule. Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant environ 45 mn, vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau qui doit ressortir sèche.

Merci Corinne (adhérente) pour cette recette issue de <http://nougatines.blogspot.fr/>