



## Salade de lentilles aux navets

### Ingrédients

- 500 g de lentilles cuites
- 1 botte de navets
- 2 c.s. de persil haché
- 2 c.s. de ciboulette hachée
- 1 échalote, hachée
- le jus d'un citron
- 2 c.s. d'huile d'olive
- du sel marin et du poivre

Pelez les navets et coupez-les en tranches, arrosez-les avec le jus de citron, l'huile et un peu de sel. Couvrez et laissez reposer 30 minutes au frais.

Dans un saladier, mélangez les lentilles, les herbes, l'échalote et les navets avec leurs marinade. Salez et poivrez selon votre goût, et versez un filet d'huile d'olive. Servez.

Issue de <http://www.ptitchef.com/>

**Autre idée : simplement râpés à la sauce : jus d'orange pressée - huile d'olive - sel - poivre - estragon.**

## Salade de foies de volaille aux épinards

### Pour 2 personnes

- 2 grosses poignées d'épinard
- 6 ou 8 foies de volaille (poulet)
- 1 noix de beurre
- 1 belle échalote émincée
- 4 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre
- sel, poivre

Équeutez, lavez et essorez délicatement les épinards. Ajoutez l'échalote et mélangez.

Coupez les foies de volailles en 4. Dans une poêle, faites-les revenir le beurre pendant 5 à 10 min. Salez et poivrez. Assaisonnez les épinards avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Mélangez.

Répartissez les foies de volaille dans le plat et servez de suite.

Issue de <http://www.cuisineaz.com>

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*  
**Rendez-vous de Mélanie**  
**24 avril** de 17h30 à 18h30  
**Thème**  
embellissement du jardin art. p. svte

*Jardin*

2015 - semaine 15  
Mardi 7 avril

## Fête du jardin et AG

Cette semaine sera une semaine festive et importante. Nous vous donnons rendez-vous pour l'Assemblée Générale à 17h30 et à partir de 19h à la **Fête conviviale et familiale du jardin. Merci d'apportez un plat pour le buffet**, ce qui permet à cette soirée d'être gratuite. Nous aurons un groupe de musique, Workshop (groupe de Fabienne, adhérente) pour animer la soirée et une animation de bilig grâce à deux adhérentes (Laurence et Mélanie)...

Après une pause d'une semaine, **maintenant nous n'aurons plus de suspension de panier avant Noël prochain**. Par contre attention, les 1<sup>er</sup> et 8 mai étant des **vendredis fériés nous ferons les paniers les jeudis 30 avril et 7 mai**. Et nous ferons normalement les paniers du vendredi 15, lendemain de l'ascension. Pour les adhérents-es du mardi, le prochain férié est loin : le 13 juillet, nous ferons les paniers le lundi 12.

**Pas de pain la semaine prochaine**, vacances de la boulangère.



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Brocoli nouveau	kg	0	0.45
Céleri rave	kg	0.4	0.7
Chou pointu	pièce	1	1
Echalote	kg	0.1	0.3
Épinard nouveau	kg	0.1	0.2
Navet nouveau	botte	1	1
Oignon blanc	botte	0.5	1
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.

## Les légumes nouveaux sont arrivés!

**Mangez-les plutôt crus**, c'est la meilleure façon de les consommer pour profiter de tous les nutriments et vitamines, ils en sont gorgés et nos corps en ont particulièrement besoin à la sortie de l'hiver. Si vous préférez quand même les cuire, passez-les rapidement à la vapeur, en tout cas cuisez les peu et choisissez une cuisson douce. Dans le même ordre d'idée, ils sont ultra-frais, dégustez-les rapidement, dans les 4 jours, la quantité de vitamines diminuant très vite.

**Pour les oignons nouveaux**, tout se mange, de la bulbe aux tiges. La bulbe et la tige coupées en rondelles iront très bien en salade. Mangez-les à la croque au sel ou en tarte, en omelette, en pissaladière, en fondu comme les poireaux ou en condiment dans un plat ou une soupe pour les parfumer.

**Pour les navets**, râpés comme les carottes ou en lamelles, vous régalerons. Ne les épilchez pas! Les feuilles de navets se préparent comme les épinards.

**Les brocolis**: à manger cru ou rapidement blanchi.

**Et les épinards nouveaux**? De même crus en salade!!!

**Chou pointu**: en salade ou rapidement poêlé

Recette  
supplémentaire

### Saucisses aux fanes de navets et oignons nouveaux

**Pour 2 personnes**

- 350 à 400 g de saucisses fines (chipolatas, herbes, végétariennes...)
- 1 ou 2 oignons nouveaux

- Les fanes d'une botte de navets
- 1 à 2 gousses d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre

Rincez les fanes de navets et coupez-les en fines lanières. Émincez l'oignon, le blanc et le vert et les gousses d'ail.

Dans une poêle, faites revenir les saucisses pendant 5 de mn. Ajoutez l'ail, l'oignon et les fanes de navets. Faites dorer légèrement puis cuire à feu modéré pendant encore 5 à 10 mn à couvert en surveillant. Servez avec des pommes de terre et du riz si nécessaire.

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/saucisses-aux-fanes-de-navets-oignons/>

## Rendez-vous de Mélanie

Voici le prochain rendez-vous que vous propose Mélanie  
**le vendredi 24 avril de 17h30 à 18h30**

Mélanie, adhérente et représentante des adhérents-es au Conseil d'Administration vous propose régulièrement des temps de rencontre entre adhérents-es.

Le sujet de la rencontre sera : Embellissement (du jardin en général)...

Maintenant, profitez de sa présence pour d'autres questions ou proposez les prochains sujets.

Pour la contacter en direct : [maniebag@yahoo.fr](mailto:maniebag@yahoo.fr)

## Mangez les fanes

Les premières recherches de recettes et d'informations sur les fanes étaient peu productives, très vite le paysage a changé. Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent un plat supplémentaire à moindre coût. En plus, elles sont bonnes, nous nous régaloons de pesto de fanes de carottes.

«La naturopathe Claudine Richard raconte que des études comparant les fanes et les racines d'une même plante (la betterave, par exemple) ont montré que les premières sont toujours plus riches en nutriments que les secondes, sauf pour ce qui est des sucres. Les fanes de radis, de carotte et de navet contiennent notamment beaucoup de calcium, de fer et de cuivre qui, au même titre que la chlorophylle, aident au renouvellement des éléments du sang, cellules (leucocytes, hématies), hémoglobine, etc. Elles cons-

tituent aussi une source de vitamines A, B, C, E et K. En particulier, elles sont riches en acide folique (vitamine B9) [...] Ajoutées crues en fin de cuisson les fanes rendent les plats très reminéralisants.»

Cf : <http://www.plantes-et-sante.fr/article/manger-sain-plantes-medicinales-fan-de-legumes-mangez-feuilles.html?page=1>

**Voici quelques idées de plats :**

pesto, soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffin, galette, terrine, etc... Cuites, éventuellement hachées, vous pouvez les ajouter à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate pour améliorer les pâtes, par exemple...

Certaines fanes sont un peu âpres crues (comme celle des radis) mais vous pouvez globalement les utiliser crues hachées à la place du persil. Pour exemple, les fanes de carottes sont succulentes en taboulé, en pesto, en smoothies, etc...