

## SALADE DE FÈVES À LA MENTHE

Pour 8 à 10 personnes

- 1 kg de fèves écossées,
- 1 citron,
- 5 cl d'huile d'olive,
- 1 dl de crème fraîche,
- 1/2 bottillon de menthe fraîche,
- sel, poivre.

Cuisez les fèves 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt puis retirez la peau de chacune d'elles.

Ciselez les feuilles de menthe.

**Pour la sauce :** Dans un saladier, mélangez le jus du citron et la crème fraîche, salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive et la menthe ciselée.

Déposez les fèves et mélangez délicatement.  
Décorez avec des petites feuilles de menthe.

## Velouté de cosses de fèves

Pour 4 personnes

- 400 à 500 g de cosses de fèves
- 3 oignons fanes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Thym frais
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de crème végétale (ou de crème fraîche)
- Sel, poivre

Coupez les cosses en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau pendant 15 mn. Égouttez-les. Dans la casserole, faites revenir les oignons et leurs fanes avec l'huile d'olive pendant 3 mn. Ajoutez les cosses de fèves, le thym effeuillé, la gousse d'ail épluchée et 700 ml d'eau. Laissez cuire 10 à 15 mn. Salez et poivrez. Mixez la crème. Vous pouvez ajouter un fenouil à ce velouté ou d'autres légumes.

Issue des Quatre saisons du Jardinage

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

N°277

Pommes  
de terre  
nouvelles :  
**Aniel**

du Jardin

Année 2012 - semaine 20  
Mardi 15 mai

## Spécial légumes nouveaux !

Ils sont là, profitez-en ! **Préférez toujours une cuisson douce et rapide** pour en garder toutes les vitamines et nutriments dont ils sont gorgés à cette saison. **Goûtez-les et mangez-les crus** aussi le plus possible. *Voir p. suivante...*

**Une commande groupée de viande de boeuf bio** et une de **viande d'agneau bio** sont lancées. Voyez les infos sur le blog à commande de viande bio : [ttp://jardincocagnenantais.eklablog.com/](http://jardincocagnenantais.eklablog.com/). Pour passez commande à temps...

**Porte ouverte le mercredi 6 juin de 14h à 18h.** Nous avançons dans l'organisation. **Au programme :** visites du jardin toutes les heures animées par les jardiniers, parcours enfant, Expo photo, Atelier Cuisine Adhérents-es/jardiniers-es (sur inscription), animation abeille réalisée par Luc (adhérent) et marché (légumes, livres de cuisine, chutney, plants d'aromates et de tomates cerises)... **Nous vous y attendons nombreux. La porte-ouverte étant tout public, vous pouvez en faire la publicité... Merci**



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Fève	kg		0.75
Navet nouveau	botte		1
Oignon nouveau	botte	0.5	1
Persil*	botte	1	1
Petit pois	kg	0.5	
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.7
Prix panier		7 euros	12 euros

\* Persil bio de la Ferme du Soleil - Treillière - 44

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

# Le persil

Consommez-le très frais ou bien séché, cru ou à la rigueur cuit.

Haché ou ciselé plus ou moins finement : dans la salade verte ou les crudités, dans les sauces (la sauce gribiche entre autres) ou de vinaigrettes. Dans tous les plats de poissons, de viandes, légumes, dans les omelettes, potages, cakes, tartes... On peut également le mélanger à du beurre pommade ou à de l'ail.

C'est l'ingrédient indispensable du taboulé!

A tester aussi dans vos plats sucrés : salades de fruits par exemple!

## Fanes et cosses : et si vous les mangiez !

C'est la saison où vous vous retrouvez avec de belles bottes de fanes et des cosses de petits pois et fèves qu'il serait bien dommage de jeter. De quoi faire un plat supplémentaire !

### Idées en vrac :

Des potages, des gratins aux herbes (cela vaut aussi pour tous les « verts » : blettes, épinards, oignons nouveaux...), des tartes,

des pizzas, des cakes, des poêlées, des omelettes, des pesto...

### Et cru ?

Très bon pour la santé... Pour consommer les fanes crues en taboulé, en salade ou mixez-les en smoothie vert avec des fruits.

**Pour les cosses :** soupes mais aussi préparées à la crème ou la sauce tomate comme un légume à part entière.

## Crème de chèvre persillée

- chèvre frais
- crème
- persil haché

Recette  
supplémentaire

Battez le chèvre frais avec de la crème et le persil haché. Pour vos trempettes de légumes ou en assaisonnement de vos légumes cuits.

## Les légumes nouveaux sont enfin arrivés !

**Mangez-les plutôt crus**, c'est la meilleure façon de les consommer. Si vous préférez les cuire, passez-les rapidement à la vapeur. Ils sont très riches en nutriments et en vitamines et sont ultra frais (cueillis spécialement pour vous ce matin). Donc dégustez-les rapidement, dans les 4 jours si possible, la quantité de vitamines diminuant très vite.

**Pour les oignons nouveaux**, tout se mange, de la bulbe aux tiges. Le bulbe et la tige coupés 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. Les feuilles de navets se préparent comme les épinards.

**Les Fèves :** tout se mange, les ragoûts peuvent se faire avec les fèves entières coupées en tronçon.

**Et les pommes de terres ?** De même consommez les rapidement et passées rapidement à la vapeur ou sautées. Surtout ne les épluchez pas, vous perdrez des vitamines !

Recette  
supplémentaire

## Navets et oignons nouveaux au vin blanc

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

### Pour 2 personnes

- 6 navets jeunes
- 20 cl de vin blanc sec
- 6 oignons nouveaux
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de fond de veau

- 1 branche de thym
- 1 noix de beurre
- sel, poivre

Épluchez, lavez et coupez les navets en petits cubes. Nettoyez et coupez le blanc des oignons nouveaux en deux.

Dans une poêle, à feu moyen, faites fondre le beurre. Ajoutez les navets et les blancs d'oignons. Saupoudrez de sucre, remuez et faites légèrement dorer. Lorsque le tout est

bien blond, ajoutez le fond de veau et remuez. Versez le vin blanc dessus. Émiettez le thym et faites cuire jusqu'à totale évaporation du liquide.

Si vos navets ne sont pas bien cuits à votre goût, rajoutez un peu de liquide (vin ou eau) et continuez à cuire jusqu'à évaporation. Attention ce sont des légumes nouveaux, gardez-les un peu croquants.

Issue de Marmiton.org