



Gousses de fèves à la crème

Ingrédients

- 900 g de gousses de fèves très fraîches
- 3 oignons
- 30 cl de crème
- beurre
- 1 bouquet de sarriette et de thym frais
- sel, poivre, muscade

Faites cuire les gousses à l'eau bouillante salée ou à la vapeur, puis rafraîchissez-les et égouttez-les.

Dans une casserole, faites suer les oignons hachés au beurre, ajoutez les gousses coupées en petits tronçons et mouillez avec la crème. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Laissez mijoter l'ensemble et parsemez pour finir de sarriette et de thym frais émiettés.

Variante à la tomate

Ingrédients

- 900 g de gousses de fèves très fraîches
- 3 oignons
- 200 g de lardons
- 6 tomates
- 10 cl de jus de viande
- persil, estragon, sel poivre

Procédez de la même manière que pour la recette précédente, mais ajoutez aux oignons hachés les lardons et les tomates coupées en petits cubes, et remplacez la crème par le vin blanc réduit et le jus de viande. Terminez en parsemant de persil et d'estrageon ciselés.

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 2014 - semaine 20
Mardi 13 mai

Vive les légumes nouveaux !

Stéphanie (encadrante technique) **part vers d'autres horizons** : elle se rapproche de son conjoint au Mans et va travailler pour Alain Passard (à faire pousser les légumes pour son restaurant l'Arpège). **Nous sommes du coup en recrutement pour la remplacer pour début juin !**

Les légumes ont un mois d'avance, nous avons récolté hier les premières courgettes, nous devrions en avoir bientôt dans les paniers. **Que des légumes nouveaux en cette période de saint de glace** (nous sommes en plein dedans) : comme d'habitude **mangez-les crus ou choisissez une cuisson rapide et douce. Les fanes sont excellentes et ont encore plus d'apports en vitamines et minéraux, à manger en omelette, cake, tarte ou pesto etc...** **Les cosses de fèves se mangent** aussi avec les fèves ou dans des plats séparés. N'hésitez pas à consulter notre blog pour plus de recettes...

Les pommes de terre nouvelles sont là, nous ne vous mettrons plus de pommes de terre de garde dans les paniers (à gratin, purée etc...). Si vous en voulez, **nous les bradons à 1 € le kilo ! Passez commande par mail...**

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	0.5	1
Chou rave	pièce	1	1
Fève	kg	0.4	0.75
Oignon blanc	botte		0.5
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.75
Salade	pièce	1	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.

Chou rave

Les feuilles (fanés) du chou rave sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou les épinards. En cuisant leur goût en chou s'adoucit. Vous pouvez les poêler en accompagnement d'une céréale (riz, pâte, bulgur, quinoa), nature ou à la tomate ou crème fraîche, vous pouvez aussi en faire de la soupe, des tartes, des bricks par exemple.

Cru

Dégustez-les en salade, une fois râpés et mélangés à d'autres légumes (Salade de carottes et chou rave / Salade de chou rave râpé, fèves et graines germées de cresson) ou tout simplement tranchés avec une trempette de légumes à base de mayonnaise (Mayonnaise à l'huile d'olive) ou de fromage (Chou rave en bâtonnets à la brousse au basilic)...

Cuit

Cuisson à la vapeur : 5 mn Cuisson à l'eau : 5 mn.
Cuisiné à la poêle, à la sauteuse : le temps de cuisson varie entre 7 et 15 minutes en fonction du de la quantité de liquide (eau, eau de cuisson, bouillon...) que vous ajouterez ou non à la préparation. Au plus vous ajoutez du liquide, au plus vous réduirez le temps de cuisson.

Idée

Cuit, le chou rave se consomme tel quel avec du beurre salé ou à l'huile d'olive. Le chou rave se marie bien avec le miel (Tarte tatin de navets, choux raves et feuilles et fête à l'oignon). Pensez à le faire en potée, pot-au-feu, soupe, purée, galettes, tarte, à la poêle, en rösti, en wok, en gratin...
Vous pouvez aussi le cuisiner râpé et cuit à la poêle ou au four comme une sorte de crêpe épaisse, croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
Le chou rave est extra pour diversifier l'alimentation de bébé car la saveur est franche mais douce.

Carpaccio de chou rave à l'aneth

Ingrédients

- un chou rave
- une botte d'aneth
- une demi-botte de ciboulette
- de l'huile d'olive
- du citron

- sel, poivre

Badigeonnez le plat d'huile d'olive. Tranchez le chou à la mandoline (ou au couteau très fin). Disposez comme un carpaccio, assaisonnez de sel et de poivre. Recouvrez des herbes

Les Rendez-vous de Mélanie

Mélanie vous propose pour le vendredi 20 juin : "une petite rencontre autour d'un thé ou d'un jus de pomme pour discuter de ces rencontres à mettre en place, on pourrait discuter aussi ensemble des thèmes qui pourraient vous intéresser pour la suite".

L'idée est, pour Mélanie (une des adhérentes qui vous représente au Conseil d'Administration), de vous rencontrer pour mieux vous connaître et voir avec vous quelles pourraient être vos attentes, vos envies pour créer une dynamique supplémentaire autour des paniers.

Jardin de Cocagne et Solilab 14 juin

Pour symboliser de manière forte l'ouverture et l'ambition du Solilab, les Ecosolies organisent « Le Solilab en 48h », les 13 et 14 juin prochains. Cette manifestation mobilise 220 entreprises, porteurs de projets et partenaires mobilisés, plus de 50 conférences et ateliers thématiques programmés et 6 000 personnes attendues sur les 2 journées.

Le Jardin de Cocagne y sera le samedi 14 juin pour la partie Paniers Bio Solidaires et aussi pour le jardin **puisque nous cherchons toujours de nouveaux adhérents-es**. Nous remercions Mélanie (votre représentante des adhérents-es au Conseil d'administration) qui viendra nous y donner un coup de main.

Les Ecosolies cherchent aussi des bénévoles pour cet événement :
https://docs.google.com/forms/d/1vSBu1tnkG4xdmr-k3V5xmgUfs5h89ieoqGFM3_iCKo/viewform

Recette
supplémentaire

ciselées, d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Servez avec du saumon fumé.

Issue de : <http://www.ptitchef.com/recettes/le-chou-rave-qu-est-que-ca-vaut-recettes-en-salade-et-en-carpaccio-fid-430682>