

## Poêlée de saison aux pois gourmands et pommes de terre nouvelles

Pour 4 à 5 personnes :

- 5 belles pommes de terre nouvelles,
- 5 poignées de pois gourmands équeutés,
- 2 petites échalotes,
- 100 gr de lardons fumés,
- Huile d'olive,
- Sel et poivre

Lavez les pois gourmands et les pommes de terres ; n'épluchez pas les pommes de terre nouvelles !!! Coupez des rondelles de pommes de terre d'environ un demi centimètre ;

Épluchez et émincez les échalotes ;

Chauffez un peu d'huile d'olive, ajoutez les lardons et les rondelles de pommes de terre ; Remuez et laissez cuire environ 5 mn à couvert ; Ajoutez les pois gourmands et prolongez la cuisson de quelques mn, salez et poivrez ;

Vérifiez la cuisson, laissez cuire encore un peu si nécessaire.

Servez bien chaud sans attendre avec un rôti de porc ou une viande blanche, ces légumes seront parfaits !

<http://www.cocottesetcampagne.com/article-poelee-de-saison-aux-pois-gourmands-et-pommes-de-terre-nouvelles-118730738.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)

Inscrivez-vous  
pour tenir un  
stand en binôme  
avec un·e  
jardiniers·es aux  
Portes Ouvertes !

Brèves  
du Jardin

Année 2018 - semaine 22  
Mardi 29 mai

## Ces visites à thèmes, ça vous dit ?


Pour les **Portes Ouvertes du jardin**, il y aura les visites pilotées par les jardiniers·es mais aussi des **visites à thème**, voir page suivante...

Comme vous l'avez lu dans les Brèves, **beaucoup de nouvelles·es jardiniers·es**, ce qui implique **accueillir, intégrer, donner les repères de travail et former aux bons gestes techniques** en cette période de **travail exigeant et soutenu...**

**Nous sommes dans la préparation de l'hiver**, les courges, entres aures, sont plantées et cette semaine **nous plantons 15 000 poireaux** d'hiver et semons les haricots secs. **Pour l'été, les melons et pastèques sont en place** pour les retrouver courant août !

**Charity et Abdallah**, jardiniers·es, bénéficient de l'**accompagnement de Jean-Marc**, adhérent-bénévole, pour l'**apprentissage du français**. Tout deux suivront aussi une formation en septembre...

## Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	0	1
Carotte	botte	1	1
Ciboulette	bouquet	1	0
Fenouil	pièce	0	1
Fève	kg	0.4	0
Pois mange tout	kg	0	0.4
Pomme de terre nvlle	kg	0.55	0.7
Salade (coeur)	pièce	0.3	0.3
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.

## Venez tenir un stand aux Portes Ouvertes Samedi 9 juin de 14h à 18h

Pour l'organisation des Portes Ouvertes du samedi 9 juin, nous aurons besoin de coups de main pour tenir les différents stands. Comme chaque année l'idée est de mixer adhérents·es et jardiniers·es.

Nous prévoyons des créneaux d'une heure où vous pourrez vous inscrire pour que cela soit un plaisir peu contraignant et pour vous permettre aussi de profiter de l'après-midi et des animations...

### Nous avons recensé les stands suivants :

- Marché • stand jeux enfants (pêche à la ligne, chamboule tout)
- parking • stand démonstration extracteur de jus...

Nous aurions aussi besoin d'un coup de main **la veille** pour faire les **paniers et pour la préparation du terrain.**

**Ces coups de main ont double intérêt :** nous avons réellement besoin d'aide et cela permet de rencontrer les jardiniers·es de façon simple, en faisant ensemble, en partageant une activité...

Nous prévoyons un tableau pour vous inscrire et un mail. Merci !

## Légumes nouveaux ~ comment les manger

**Betterave** : tout se mange cru ou cuit. Les fanes (mon péché mignon) se préparent comme les épinards. Mangez la betterave crue râpée ou en carpaccio.

**Carotte** : épluchage facultatif. Tout se mange, les fanes vous feront un pesto, ou intégrerons omelette, quiche, cake, smoothie ou autre...

**Fenouil** : il se mange cru émincé ou cuit à la vapeur douce. Le feuillage parfumerait vos poissons ou vos cakes par exemple...

**Fève** : tout se mange, la graine crue ou cuite, les cosses cuisinées en tronçons une fois débarassées des bords très filandreux.

**Pois mange tout** : tout se mange (dixit son nom), cru aussi ou cuit légèrement...

**Pomme de terre** : épluchage facultatif et cuisson douce !

## Des visites à thème pour les Portes Ouvertes Samedi 9 juin de 14h à 18h

Cette année, nous vous préparons particulièrement un beau programme, en pensant aux petits·es comme aux grands·es...

Retrouvez le programme à jour sur le blog ou sur le tableau d'information !

Pour compléter les visites du jardin pilotées par les jardiniers·es (une toutes les heures) et dans la veine de la visite autour des plantes aromatiques initiée l'an dernier, **les encadrants·es vous proposent des visites à thème :**

### **15 h Une année de production de légumes**

Vous verrez entre autres, ce qu'il y a à faire sur un jardin, quand faire quoi, les difficultés rencontrées etc...

### **16h Produire ses plants**

Comment produire ses propres plants et les entretenir... jusqu'à la plantation !

### **17h Le soin des plantes par les plantes**

Purin, macération appliqués au jardin...

Pour vous donner la priorité (comme les portes ouvertes sont ouvertes au grand public), **ces visites se feront sur inscription !** Nous afficherons un tableau pour vous inscrire, vous pourrez aussi le faire par retour du mail qui complètera cette information.

## **Wok de fenouil et carotte**

Recette  
supplémentaire

### **Pour 2 personnes :**

• 1 beau fenouil • 2 carottes • 1 cm de gingembre frais • 1 c. à c. de miel • le jus d'1/2 citron • 1 c. à c. de sauce soja • 5 gouttes d'huile de sésame • 1 c. à s. de graines de sésame • 1 c. à s. d'huile d'olive

Émincez en bâtonnets de 5 cm. Émincez le fenouil. Hachez finement le gingembre. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok (ou sauteuse). Ajoutez-y les carottes et le fenouil, à feu vif pendant 5 mn. Ajoutez le gingembre, le miel et le jus de citron. Baissez le feu et couvrez 5 mn à petit feu. Lorsque les légumes sont cuits et encore ferme, remettez à feu vif. Versez la sauce soja et cuisez quelques mn en remuant. Hors feu, ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et des graines de sésame. <http://www.saperlicroquette.com/>