La recette du jour

Ragoût de fèves aux herbes

- 1 kg de jeunes fèves
- ½ bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 2 tomates
- 1 petit oignon
- 3 g d'ail
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre, huile d'olive

Lavez les fèves et enlever les fils. Coupez les fèves en 4 tronçons.

Faites revenir dans une marmite les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates pelées et coupées en dés. Ajoutez l'ail haché. Rajoutez la coriandre et la menthe lavée et ciselée. Salez et poivrez.

Laissez mijoter 5 mn en remuant.

Ajoutez les fèves et une cuillère à soupe de concentré de tomate. Couvrez les fèves d'eau. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Variante :

Peu avant la cuisson ajouter une poignée de riz et une poignée de petits pois

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette.

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

N°278

Année 2012 - semaine 21
Mardi 22 mai

Invitation

mercredi 6 juin

Porte ouverte

14 H À 18H

au

Jardin de Cocagne Nantais

Marché
légumes
livres de cuisine
chutney
plants aromates
et tomates cerises
...

Expo photo
de la graine
aux paniers

Parcours enfants

Visite du jardin
(1 toutes les heures)

Atelier cuisine
sur inscription

Animation abeille

Stand crêpes

Jardin de Cocagne Nantais
02 40 68 91 67
Chemin des Ruettes - 44470 Carquefou
jdcnantais@orange.fr - http://jardincocagnenantais.eklablog.com/

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Un peu de soleil

Il est le bienvenu pour les plantations et les jardiniers-es, pour tous ! **Les légumes d'été reprennent doucement du poil de la bête...** Ouf...

Nous sommes en plein dans la **saison des légumes nouveaux**, une saison très courte... **Profitez particulièrement des petits pois et des fèves** (nous ne savons pas si la série en extérieur qui était prévue pour prolonger la saison sera récoltable ou si les lapins auront tout mangé !). Nous entamerons ensuite la saison d'été avec très **bientôt la courgette**. Pour les tomates, nous vous rappelons qu'il faudra attendre début juillet, nos serres n'étant pas chauffées !

L'outillage dans lequel nous avons investi nous permet d'être à jour. Avec la planteuse, nous plantons avec des écarts réguliers qui permettent de biner (bineuse) ensuite et de limiter le désherbage... Nous sommes ainsi moins facilement débordés ! **D'ici un mois nous serons quand même preneurs de coup de main en désherbage** !

Avis de recherche : nous cherchons un-e adhérent-e s**alarié-e ou retraité-e de la Société Générale**, si vous êtes dans ce cas, merci de vous faire connaître (**cahier, 02 40 68 91 67 ou jdcnantais@orange.fr**).

Notre **imprimante photocopieuse** vient de rendre l'âme, la partie photocopieuse nous manque particulièrement, **si l'un-e d'entre vous en a une** dont il-elle n'en a pas l'utilité, **nous serions preneurs.** Merci

Les pommes de terre nouvelles sont des Anniels à chair tendre, passez-les rapidement à la poële ou au four...

Cette semaine dans votre panier

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Ail	kg		0.2
Carotte	botte		1
Fève	kg	0.75	
Petit pois	kg		0.75
Pomme de terre nvlle	kg	0.6	0.5
Radis	botte	1	
Salade Kismy	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Conférence-débat sur « La Qualité de l'Air Intérieur »,
Mardi 29 Mai 2012 à partir de 18h00, Salle de la Manufacture à Nantes.
Par Mme Régine VALÉRO
Conseillère Médicale Environnement au CHU de Nantes Stalingrad
Entrée libre et gratuite, inscription conseillée au 02 40 41 27 86

L'ail nouveau

L'ail nouveau se mange simplement en frottant la croûte d'une tartine avec de l'ail, un filet d'huile d'olive et sel.

On peut également intégrer l'ail dans une tapenade, un aïoli ou dans tous vos plats comme de l'ail, le faire cuire "en chemise", c'est à dire avec la peau, pour accompagner un rôti ou une paella, une poisson et une viande. Pressez ensuite sur la gousse pour faire sortir l'ail cuit en une crème qui servira de condiment.

On peut enfin le faire dorer en lamelles avec du persil pour accompagner un sauté de champignons, poissons ou gambas. Attention cependant, l'ail ne doit pas noircir sinon il devient amer.

Le vert d'ail se cuisine comme les poireaux... c'est-à dire cuits ou crus (moins digeste le vert d'ail est filandreux, une fois n'est pas coutume, je vous le conseil plutôt cuit). Crus en salades ou cuits poêlé, en farce, avec des pâtes, en omelette, en gratin, dans les bricks...

Carottes glacées au cumin et ail nouveau

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

- *750 g de carottes*
- *1 c. à soupe de miel*
- *1 c. à café de cumin en poudre*
- *1 c. à café de cumin en grain*
- *50 g. de margarine végétale*
- *1 ou deux têtes d'ail*
- *Sel et poivre*

Mettez la margarine dans une sauteuse avec 20 cl d'eau, le cumin en poudre, le miel, le sel et le poivre. Portez à ébullition. Ajoutez les carottes coupées en rondelles et les gousses d'ail ôtées de leur première peau et laissez cuire 35 mn à couvert, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Vérifiez la cuisson des carottes et rajoutez éventuellement de l'eau. Saupoudrez de cumin en grains.