



## Clafoutis saumon fenouil

### Pour 4 personnes

- 50 g de saumon frais
- 4 œufs
- 1 boîte de 410 g de lait concentré non sucré
- 2 c.à soupe de farine
- 1 bulbe de fenouil
- Quelques brins d'aneth
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre pour le moule
- sel, poivre

Préchauffez le four th.6/7 (200 °C).

Dans un saladier, battez les œufs et la farine. Ajoutez le lait concentré. Salez et poivrez. Coupez le saumon en dés, puis lavez et émincez le fenouil.

Faites poêler le fenouil dans l'huile d'olive jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajoutez les dés de saumon et prolongez la cuisson 2 min environ, à feu vif. Beurrez un moule à tarte et versez-y le contenu du saladier. Répartissez alors le fenouil et les dés de saumon. Saupoudrez d'aneth ciselé et enfournez pour 25 min environ.

Dégustez avec une salade verte. A noter que vous pouvez remplacer le fenouil par des endives ou des épinards.

<http://www.cuisineaz.com>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/>  
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2015 - semaine 23  
Mardi 2 juin

**C'est le printemps**



Jardin de Cocagne Nantais

L'équipe du

vous invite

le **vendredi 12 juin**

à la **porte ouverte**

de 14h à 19h



Jardin de Cocagne Nantais - 02 40 68 91 67  
Chemin des Ruelles - 44 470 Carquefou

<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/> - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)



### Pré-programme de la porte ouverte

**Visites du jardin**  
(dernier départ à 18h)  
**Jeu de piste enfants**  
**Magie** avec Sébastien le tatoué  
**Marché bio**  
**Animation abeilles**  
**Expo photo** De la graine aux paniers  
**Stand crêpes à partir 16h**  
etc...

### Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Courgette	kg	0.3	1
Fenouil	pièce	1	1
Mesclun	kg	0.1	0.2
Pomme de terre nvle	kg	0.5	1
Radis	kg	0.25	0.25
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 ecocert 189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

# Porte-ouverte du jardin

Comme nous vous l'annonçons depuis quelques semaines, **vendredi 12 juin nous organisons la porte-ouverte du jardin**. Vous êtes nos **premiers-es invités-es**, une occasion pour les jardiniers-es de vous faire visiter le **jardin** où poussent vos légumes. Nous y attendons aussi nos partenaires de travail. Nous faisons des animations (*voir programme p.1*) pour rendre ce moment plus riche et attractif. **Au marché**, nous aurons nos légumes dont les premiers d'été !, du miel, de la tome de brebis, du pain et des oeufs, le tout en bio. **Cette porte-ouverte est tout public, merci de diffuser l'information pour nous faire connaître et permettre à de futurs-es nouveaux-elles adhérents-es de découvrir le jardin...**

Nous accueillons **Ankidine, Jacqueline et Thierry** qui commencent leur contrat cette semaine et **rejoignent l'équipe des jardiniers-es**. Nous leur souhaitons la **bienvenue** !

**De nouveau une ré-organisation au jardin**, puisque les équipes tournent. Nous formons les nouveaux-elles et particulièrement sur la partie conditionnement des paniers. **Merci de nous excuser des erreurs** qui peuvent se produire. Et surtout **informez-nous** en pour que nous les évitions et que nous vous apportions une compensation.

**Le GAB organise comme chaque année le Printemps Bio 2015**, du 27 mai au 15 juin 2015 pour (re)découvrir l'agriculture biologique au travers 30 rendez-vous en Loire-Atlantique. Leurs programmes sont fait trop tôt pour que nous puissions y être intégrés, même si notre porte-ouverte y a été inscrite au début.

Programme téléchargeable sur [www.gab44.org](http://www.gab44.org) !

## Recette supplémentaire

### Pour 4 personnes

- 100 g de riz Thai
- 150 g de petites crevettes cuites
- 2 grosses oranges
- 1 petit fenouil
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- sel

## Salade de riz thaï aux crevettes, oranges, fenouil et olives

Versez le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 10 min à petits bouillons sans couvrir. Pendant ce temps, coupez les olives en fines rondelles et gardez en 4 pour le décor.

Découpez le fenouil en petits dés et mettez de côté les petites feuilles vertes. Coupez les oranges en deux et retirez soigneusement la chair. Découpez celle-ci délicatement en petits

dés et récupérez son jus.

Égouttez le riz. Dans un bol, mélangez le riz avec les crevettes, les dés d'oranges et ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez.

Servez dans les oranges évidées en décorant avec les olives et les petites feuilles de fenouil.

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

**Les légumes ont besoin d'un support pour arriver jusqu'à chez vous...**

**Merci à la majorité qui ramène leur sac chaque semaine, nous apprécions votre régularité qui est précieuse.**

**Merci aux autres d'être vigilants-es et de ramener votre sac toutes les semaines !!!**

## Nos amis les insectes...

Nous avons installé une ruche à bourdons sous nos serres à courgettes et concombres pour la pollinisation car sous serre nous avons un déficit d'insectes pollinisateurs.

Cela fait partie du travail de lutte intégrée que nous mettons en place sur le jardin pour nos cultures. Nous avons aussi, par exemple, des aphidoletes. Ces insectes n'ont pas le rôle de pollinisateur, nous les lâchons pour combattre les pucerons. Des insectes parasites pour manger les parasites de nos plantes suivant l'adage: "les ennemis de nos ennemis sont nos amis".

Naturellement, pour le puceron il y a la bien connue coccinelle et les syrphes. Le tunnel limite le naturel en son intérieur, les insectes y circulent moins spontanément. Nous apportons donc les insectes dont nous avons besoin.

En agriculture biologique, nous équilibrons, ou nous rééquilibrons pour que la nature, donc nos légumes, soient en bonne santé. La lutte intégrée fait partie de ce travail d'équilibre.

