



## Lapin printanier aux fèves et à la menthe

Pour 4/5 personnes :

- 1 lapin fermier d'1kg500
- 500 g de fèves
- 2 carottes nouvelles
- 25 g de beurre
- 2 c à s. d'huile
- 3 brins d'aillet
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc
- 1 citron
- sel, poivre
- 10 cl de crème liquide (facultatif)
- 1 bouquet de menthe

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et l'huile, mettez y les morceaux de lapin à dorer sur toutes les faces pendant 1 mn ; émincer l'oignon, coupez les carottes en petits dés.

Quand le lapin est bien doré, retirez-le de la cocotte et remplacez le par les carottes et l'oignon. Faites les revenir à feu doux 3/4 mn puis arrosez de vin blanc. Ajoutez l'aillet coupé en petits morceaux ainsi que la moitié du bouquet de menthe. Salez, poivrez. Remettez le lapin et couvrez, laissez cuire à feu doux 50 mn, en retournant les morceaux de lapin de temps en temps.

Entre temps coupez les fèves en tronçons et faites les cuire à l'eau bouillante 10 mn environ. Égouttez les ajoutez les dans la sauteuse, poursuivez la cuisson 10 mn.

Retirez de la sauteuse les morceaux de lapin, les légumes et liez le jus de cuisson avec la crème (facultatif). Remettez le lapin et les légumes dans la cocotte, ajoutez un filet de citron et le reste de la menthe ciselée. Servez avec des pommes de terre vapeur ou des petits pois frais.

Adaptée de <http://www.annesogood.org>

**D'autres recettes sur le blog dont nos classiques :** Gousses de fèves à la crème et sa variante à la tomate Brèves n°180, 227 et 376 ; Ragoût de fèves aux herbes Brève n°20, 30, 128, 179, 228 et 278

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 du Jardin

Année 2015 - semaine 20  
Mardi 12 mai

## Porte Ouverte vendredi 12 mai

A vos agendas, notez que nous vous invitons à la **Porte Ouverte du Jardin de Cocagne le vendredi 12 mai de 14h à 19h**. Nous vous transmettrons le programme rapidement, mais sachez déjà que c'est l'occasion de se rencontrer et pour vous de **visiter le jardin côté production**. Le départ de la dernière visite se fera à 18h... **Les enfants sont les bienvenus**, un parcours est organisé spécialement pour eux !

Nous souhaitons la **bienvenue à Senait qui vient de signer un contrat** sur le jardin et a ainsi rejoint l'équipe des jardiniers-es.

**Kévin de son côté vient de finir son contrat, il est aussi jeune papa** puisqu'il vient d'avoir un garçon. Nous le **félicitons** et lui souhaitons une **bonne continuation**.

Nous vous mettons dans votre panier **une information sur un projet d'habitat collectif et participatif** de la part d'un collègue producteur bio.



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	0	1
Betterave nouvelle	botte	0.5	1
Chou-fleur nouveau	pièce	1	0
Chou pointu	pièce	1	1
Fève	kg	0	0.5
Navet nouveau	botte	0.5	0.5
Oignon nouveau	botte	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Légumes nouveaux, comment les manger !

**Mangez-les plutôt crus**, c'est la meilleure façon de les consommer pour profiter de tous les nutriments et vitamines, ils en sont gorgés et nos corps en ont particulièrement besoin à la sortie de l'hiver. Si vous préférez quand même les cuire, passez-les rapidement à la vapeur, en tout cas cuisez-les peu et choisissez une cuisson douce. Dans le même ordre d'idée, ils sont ultra-frais, dégustez-les rapidement, dans les 4 jours, la quantité de vitamines diminuant très vite.

**Aillet**, mangez tout, la tige comme le bulbe, cru il parfume une salade, un plat. Vous pouvez le faire revenir pour l'ajouter à vos sauces, vos viandes ou céréales ou en faire une omelette. Utilisable aussi comme l'oignon nouveau ou le poireau.

**Betterave** aussi crue râpée ou en rondelles ou en tartelette au roquefort, en muffin sucré etc... Les fanes se mangent en salades, elles sont excellentes en quiche ou se cuisinent comme les épinards, vous pouvez les poêler avec de l'aillet par exemple.

**Chou fleur** préférez-les crus râpés ou en bouquets avec une petite sauce, ou très rapidement cuit en choisissant une cuisson douce à la vapeur par exemple.

**Chou pointu** : en salade découpez en chiffonades, seul à la place d'une salade verte ou avec d'autres crudités (voir lardons, jambon et/ou dés de fromage) pour une salade composée. Vous pouvez aussi le manger rapidement poêlé.

**Fèves** tout se mange, enlevez les fils et coupez les fèves en tronçons avec leurs cosses et cuisez-les en ragoût par exemple. La graine se mange crue ou cuite.

**Navet** cru râpé ou en lamelles, ne les épluchez pas. Les feuilles se préparent comme les épinards. Vous pouvez aussi le manger cuit rapidement sauté.

**Oignon nouveau**, tout se mange, de la bulbe aux tiges. La bulbe et la tige coupées 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.

**Fanes** on vous le répète souvent, mangez-les, elles sont excellentes pour la santé et permettent de très bonnes préparations. Préparez-les crues en pesto ou assaisonnement de salade, ou cuites en tartes, cakes, omelettes ou accompagnement de vos viandes et céréales, etc...

## Mauvaise présentation des radis

Il y a 15 jours vous avez eu des radis moins présentables, les radis étaient livrés avec des petites herbes (mauvaises herbes), nous étions sur une fin de planche difficilement récoltable. La petite taille des fanes n'a pas toujours permis de faire des bottes, dans ce cas, vous les avez eu les radis en vrac. Ajoutez à cela que nous n'avons pas eu le temps de laver les radis cette semaine-là.

Nous nous excusons de ce désagrément et nous vous remercions de votre compréhension.

Les légumes n'arrivent pas directement dans votre panier à la sortie du champs. Nous avons tout un travail à faire de préparation, de tri, de lavage, de conditionnement etc... avant de les mettre dans votre panier. Il arrive, comme cette fois-ci que nous manquions de temps pour réaliser toutes ces étapes pour tous les légumes. D'ailleurs, une idée a germé : vous mettre en exposition un panier avec des légumes non préparés pour vous sensibiliser.

Par ailleurs, travaillant en maraîchage biologique, nous n'avons pas des productions standardisées et homogènes et nous ne souhaitons pas jeter les légumes moins présentables alors qu'ils sont bons gustativement...

### Salade de chou pointu betteraves à l'indienne

### Recette supplémentaire

#### Ingrédients

- 1 chou pointu
- 2 carottes nouvelles
- 1 betterave rouge (ou plusieurs petites)
- une poignée de raisins secs
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 1 c. à s. de curry
- 2 à 3 c.à s. de miel
- sel, poivre
- coriandre fraîche

Râpez les carottes nouvelles et la betterave rouge crue et émincez finement le chou pointu. Mettez le tout dans un saladier, mélangez et ajoutez les raisins secs. Dans une casserole, versez l'huile d'olive, et le jus de citron, le curry et le miel, salez, poivrez et laissez bouillir quelques minutes. Puis versez votre préparation sur vos légumes, mélangez bien et laissez reposer au frais une heure environ. Si vous avez de la coriandre fraîche pour donner un goût encore plus exotique, n'hésitez pas à en ajouter.

D'après : [www.apic-legumes.fr](http://www.apic-legumes.fr)