



Soupe fenouil-poire(au) et chips de poire

Pour 6 personnes

- 2 bulbes de fenouil,
- 1 poireau,
- 2 poires fermes
- 2 cas d'huile d'olive
- 1,25 L de bouillon de légumes
- 3 branches de thym

- 1 feuille de laurier
- Sel et Poivre

Pour les chips de poire

- 1 poire ferme
- 1 c. à s. d'huile d'arachide
- ½ c. à c. de sucre

Préparez les chips de poire : préchauffez le four à 120°C.

Recouvrir une plaque à four de papier cuisson elle-même enduite au pinceau d'huile d'arachide. Avec une mandoline faites de fines lamelles de poires à disposer sur la plaque. Saupoudrez de sucre et enfournez 1h15 environ, les chips doivent être sèches et croustillantes.

La soupe :

Rincer et émincer les fenouils et les poireaux, garder les tiges vertes des fenouils pour la décoration de la soupe.

Pelez et coupez les poires en cubes.

Dans une casserole, faire revenir fenouil et poireaux dans l'huile d'olive avec le thym 6 à 8 mn en remuant et ajouter les cubes de poire, salez et poivrez. Continuer 1 min.

Couvrez avec le bouillon, ajoutez le laurier et porter à ébullition.

Baissez le feu, cuire à petits bouillon pendant 15 min (le fenouil doit être tendre). Ôter la feuille de laurier et mixer.

Servez chaud et décorez avec des pluches de fenouil et des chips de poire et ajoutez un filet d'huile d'olive.

D'après le hors série n°2 de Zeste

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 42
Mardi 14 octobre

Pas de vacances pour les paniers !

Notre prochaine fermeture ne sera pas avant Noël, **nous serons donc bien ouverts les prochaines semaines et les paniers vous attendrons à leur habitude le mardi et le vendredi.** Merci de ne pas oublier votre panier et de nous prévenir à l'avance si vous n'êtes pas là, surtout si vous avez des abonnements pain et oeufs. **Pas de pain le mardi 28 et vendredi 31 octobre,** la boulangère est en vacances !

Daniel C. fini son contrat cette semaine : "ça passe vite deux ans quand même !". Il était dans l'équipe de jardiniers-es mais aussi, depuis le début de son contrat, il livrait les Paniers Bio Solidaires. **Il cherche un emploi de magasinier-préparateur de commande. Vous pouvez faire marcher le bouche-à-oreilles, il est de confiance.** Nous lui souhaitons une bonne continuation !

Nous souhaitons la bienvenue à Sophie et Sylvain qui viennent de commencer leur contrat sur le jardin, elles-ils feront aussi le conditionnement et les livraisons des Paniers Bio Solidaires.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Epinard	kg	0.5	0.5
Fenouil	pièce	1	1
Oignon	kg	0.4	0.5
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Romanesco (chou)	pièce		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.

Retour de Zen et bio

Il y avait du monde sur le salon et sur notre stand et du monde intéressé par les paniers. Beaucoup de jeunes : Qui dit que les jeunes n'aiment pas ou ne mangent pas de légumes ? Des abonnés-es aux Paniers Bio Solidaires qui sont venus nous dire qu'ils et elles étaient vraiment contents-es de leur panier et les adhérents-es du jardin idem !

Dans le stand, il y a aussi eu Mélanie (adhérente Jardin de Cocagne), Cécile (stagiaire Jardin de Cocagne), Michel (ancien jardinier Jardin de Cocagne qui est venu sur les trois jours) des producteurs-trices qui sont venus gonfler les équipes et expliquer les paniers et l'abonnement avec chacun-e leur regard.

Un salon productif !

Recette supplémentaire

Tresse fête épinard

Pour 8 personnes

- 400 g d'épinards
- 150 g de fête
- 115 g de parmesan râpé
- 300 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 3 brins de thym
- 20 cl de lait

Préchauffez le four à 200°C

Lavez et égouttez soigneusement les épinards et ciselez-les. Émiettez la fête, effeuillez et ciselez le thym.

Dans un saladier, mélangez les épinards, la farine, le parmesan, 100 g de fête et le thym.

Ajoutez le lait au fur et à mesure en mélangeant jusqu'à la formation d'une pâte collante.

Transférez la pâte sur une surface farinée et divisez-la en 3. Formez des boudins de 30 cm de long et réalisez une tresse. Déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 mn.

Saupoudrez-la du reste de fête et poursuivez la cuisson 10 mn jusqu'à ce que la tresse soit bien dorée. Servez-la chaude ou tiède.

D'après le hors-série n°3 de Zeste

Le Rendez-vous de Mélanie **vendredi 24 octobre de 17h à 18h45 au jardin**

Un temps convivial, autour de : **Echange de recettes**

Venez avec "votre recette !" ou une recette que vous appréciez !

Mélanie es votre représentante des adhérents-es au Conseil d'Administration de l'association. Vous pourrez en profitez pour échanger aussi sur le sujet. Elle sera contente de vous rencontrer !

Quand la Marrière vient au jardin

Tous les jeudis depuis la rentrée Alice, Solène, Nicolas et Wilfried accompagnés de Brigitte et Laura viennent au jardin. Ils nous racontent :

"On vient le jeudi et on viendra jusqu'à fin juin. Proxitan revient nous chercher à 13h30. On mange là aussi. On aide à faire les paniers solidaires qui sont livrés à la Pilotière, il y a les grands et les petits. Aujourd'hui on a travaillé avec Nathalie et Jean-Louis jardiniers-es. On a d'abord disposé les paniers et mis une feuille de christal verte au fond. On a fait la pesée des légumes (les épinards, les patates) puis on les a mis dans les paniers et on a mis aussi les choux romanesco etc... On a aussi rangé les potimarrons et Thomas a coupé les courges et je les ai mis dans des sacs, il y avait aussi les radis et les carottes à mettre dans les paniers. Ensuite on a vérifié chaque panier puis on a mis les Brèves."

Nicolas et Alice sont déjà venus l'an passé "l'an dernier on ne faisait pas les paniers, on arrachait les feuilles mortes des choux violets, il y en avait des pourris qu'on jetait, on faisait du tri. On mettait les oeufs en boîtes. Moi je préfère faire les paniers. Moi j'aimais bien mettre les oeufs en boîtes."

Tous aiment bien venir !

Je leur ai demandé de vous présenter la Marrière :

"C'est un établissement spécialisé de l'éducation motrice. C'est une école spécialisée, on a des cours, mais aussi kiné, ergo, psychomotricité, orthophonie, des ateliers techniques (bois, informatique, série...), l'atelier social (apprendre à faire les courses, à faire à manger, à prendre le bus...)..."

Nathalie (jardinière qui travaille souvent avec eux) dit : "J'aime bien travailler avec eux. J'aime bien l'équipe, elle est bien" !