



Fèves à l'andalouse

Ingrédients

- des fèves avec leurs cosses pas trop grosses,
- du chorizo,
- des dés de jambon cru,
- des oignons frais,
- du poivre, peu de sel,
- un peu de pimenton ou paprika.

Faites revenir l'oignon le chorizo, les dés de jambon cru.

Lavez bien les fèves avec leurs cosses, coupez-les en petits morceaux.

Puis mettez-les à cuire à tout petit feu avec tous les ingrédients et le paprika ou le pimenton. Ne pas ajouter d'eau. Il faut environ 3/4 d'heure pour mijoter le tout.

<http://www.cuisine-pied-noir.com/>

Les fèves se mangent crues ou cuites...

Crues, vous devez les éplucher et enlever la deuxième peau pour les mettre en salade.

Les cosses se mangent comme dans la recette ci-dessus avec les fèves ou à part (si vous voulez faire les graines crues en salades). Vous pouvez les faire à la vapeur une fois coupées en tronçons et avoir enlevé les fils sur le côté et les faire ensuite à la sauce tomate ou crème fraîche.

D'autres recettes sur le blog !

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 18
Mardi 29 avril

Pas de panier la semaine prochaine !

Attention, nous ne faisons **pas de panier la semaine prochaine**. Nous vous **retrouverons le mardi 13 et le vendredi 16 mai**. Le jardin ne sera pas fermé, mais se concentrera sur l'activité maraîchage, le travail abonde sur le terrain !

Pour ceux qui sont concernés par les **abonnements oeufs**, nous garderons les **oeufs** qui seront livrés cette semaine-là et nous les **mettrons dans votre panier le 13 et le 16 mai** (DLC : 30 jours). **Pas de pain la semaine prochaine !**

Il y aura aussi le **16 mai une livraison de bœufs et une de poulets**. si cela vous intéresse pensez à passer commande à temps (vous avez jusqu'au mardi 6 mai pour le poulet et mardi 13 mai pour le boeuf).

L'équipe des Paniers Bio Solidaires et Marianne (la directrice) sont **en vacances**. Cette semaine c'est leur tour de prendre un repos bien mérité (pas de panier PBS cette semaine). Les jardiniers-es arrivés-es en début d'année sont également en vacances cette semaine.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aillet	botte	1	1
Betterave	botte	0.5	1
Chou	pièce	1	1
Fève	kg		0.6
Pomme de terre	kg	0.8	1.4
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.

Recette supplémentaire

Salade de betterave crue relevée à l'ail, œuf mollet

Pour 6 personnes

- 6 Œufs
- 2 Betteraves rouges crues
- 10 cl Vinaigre de Xérès
- Sel fin
- Piment d'Espelette
- 3 gousses Gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- Gros sel

Épluchez les betteraves crues et les gousses d'ail. Hachez finement l'ail, râpez les betteraves.

Mettez les betteraves et l'ail dans un bol, assaisonnez-les de sel fin, de vinaigre de xérès, d'huile d'olive et de piment d'Espelette, puis laissez-les mariner pendant 30 min.

Avec une aiguille ou la pointe d'un couteau, percez légèrement les œufs sur le côté le plus arrondi. Faites-les cuire dans une eau salée (10 g de gros sel par litre) pendant 4 min 30 dès reprise de l'ébullition. Écalez ensuite délicatement les œufs.

Dans des assiettes ou dans des bols, disposez un lit de betteraves puis posez l'œuf dessus. Dégustez tiède ou froid.

Vous pouvez ajouter une goutte de vinaigre lors de la cuisson des œufs et accompagner ce plat d'un mesclun de salade.

<http://www.atelierdeschefs.fr/>

Sur le blog d'autres recettes de betteraves crues (en verrines, en salades...) et aussi cuites (avec aussi une tartelette excellente) et les techniques de cuisson...

Opération plantation d'oignon et infos du jardin par les jardiniers-es

"Tier, nous avons planté les oignons" m'ont raconté Khalid, Kevin, Bruno, Anthony, Stéphanie, Michaël, Thomas et Monique. "Nous en avons planté 11 000" "Non, c'était en fait 10 240 car tout n'est pas fini" "cela fait 14 planches, il reste une demie-planche à faire." "En moyenne, on a planté 800 plants chacun mais c'est suivant la vitesse de chacun, il y en a qui en ont planté plus, d'autres moins !" "Il y avait un plant pourri que nous avons jeté." "C'était bien, on était tous ensemble et ça va plus vite." "C'est plus facile quand la terre n'est pas trop dure car on fait un petit trou et on met le plant dedans." "C'était une belle aventure collective..." "...pour une équipe de choc".

"Moi, j'ai débroussaillé toute la journée. Je connais la machine par coeur, j'étais dans mon élément."

"Bon maintenant il pleut et c'est chiant" "Les limaces sont à la fête mais pas les jardiniers-es. Il ya aura des trous dans vos salades." "Pour l'organisation ce n'est pas facile car nous avons préparé le sol avec le beau temps de la semaine dernière, avec la pluie, nous ne pouvons pas planter. Mais c'est un mal nécessaire" complète les encadrants-es. La terre avait besoin d'eau.

Aillet

L'aillet ou l'ail nouveau se mange simplement à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou avec un filet d'huile d'olive et sel. Il se grignote aussi en omelette ou ciselé dans une salade verte ou toutes autres salades ou crudités. On peut aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau.

Alors crus en salades mais aussi cuits poêlés, en farce, avec des pâtes, en omelette, en gratin, dans les bricks, dans du fromage blanc ou vos sauces vinaigrettes ou à la crème... On peut enfin le faire dorer en lamelles avec du persil pour accompagner un sauté de champignons, poissons ou gambas. Attention cependant à ne pas le faire noircir, sinon il devient amer.

Recettes sur le blog