



Fèves aux lardons

Pour 2 personnes

- 400 g de fèves entières
- 2 oignons
- Un peu de coriandre
- Poivre
- 200 g de lardons coupés en dés ou de veau en dés
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- Bouillon de poule

Lavez les fèves sous l'eau froide, équeutez-les et coupez les bords pour enlever la partie filandreuse. Coupez les fèves en morceaux.

Mettez de l'eau à bouillir avec le bicarbonate de soude et ajoutez les fèves. Laissez cuire 3 à 4 mn, égouttez et réservez

Éplucher les oignons finement et faites-les revenir dans l'huile d'olive en y ajoutant les lardons pendant 5 mn.

Ajoutez les fèves, un peu de bouillon de poule et la coriandre ciselée, couvrez et laissez cuire 3 mn.

Adaptée de http://www.marmiton.org/recettes/recette_feves-aux-lardons_227844.aspx

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 18
Lundi 30 avril

Et un panier de printemps !


Attention, nous vous rappelons qu'il n'y aura **pas de panier la semaine prochaine** soit le mardi 8 et vendredi 11 mai !

De beaux légumes nouveaux dans votre panier, l'**aillet** est de l'ail nouveau qui se consomme **ciselé (vert et blanc)** dans vos plats, salades, omelettes... Faites un **pesto, une tarte ou un cake avec les fanes des carottes**, une fois la tige centrale otée. **Tout se mange dans la fève**, vous pouvez déguster la **graine crue** à la croque au sel ou cuite, ou manger l'**intégralité coupé en tronçons**, après avoir enlevé la partie latérale fillandreuse... **N'épluchez pas les pommes de terre nouvelles** et choisissez leur, comme pour tous les légumes nouveaux, une **cuisson** à la vapeur **douce** ou faites les rapidement sauter.

Les **betteraves blanches** ne sont pas nouvelles mais une découverte, elles se savourent **comme les rouges**, par exemple : **crues râpées**.

Et n'oubliez pas **samedi 9 juin : Fête du jardin !!!**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	1	1
Betterave blanche*	kg	0.4	0.7
Carotte	botte	1	1
Fève	kg	0	0.4
Poireau*	kg	0.5	0.9
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.8
Prix panier		9 euros	12.80 euros

* Légumes bio de chez Bio Freche - Chemillé - 49

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