



Îles flottantes aux fèves

Pour 4 personnes pour une entrée :

- 200 g de fèves fraîches,
- 17 cl de lait,
- 2 œufs,
- 1 échalote émincée,
- 2 pincée de cumin moulu,
- ½ cuillère à café de ras el-hanout + pour la déco,
- une dizaine de feuilles de menthe fraîche + pour la déco,
- sel et poivre.

Temps de cuisson : 10 minutes.
Temps de repos : 2 heures.

Plongez 5 mn les fèves écosées dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez, passez sous l'eau froide, pelez et mixez. Réservez.

Faites chauffer le lait avec le cumin et laissez infuser quelques mn.

Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes et monter les blancs en neige très ferme.

Ajoutez les jaunes d'œufs au lait et poursuivez la cuisson 2-3 mn. Versez le lait sur la purée de fèves, mélangez, ajoutez la menthe, le ras el-hanout et l'échalote et mixez pour obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Répartissez la purée dans les coupes.

Pochez les blancs en petites îles une mn de chaque côté dans une casserole d'eau frémissante et salée. Égouttez les îles et déposez-en une dans chaque coupe.

Saupoudrez de ras el-hanout et décorez d'une feuille de menthe. Entreposez au frais une paire d'heures, mais pas plus, pour que les îles flottantes restent bien moelleuses.

<http://cuisine.chez-la-marmotte.fr/archives/4864>

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 2016 - semaine 19

Mardi 10 mai

Atelier cuisine et Fête du Jardin

Pour les 10 ans du jardin, nous vous proposons un atelier cuisine autour des smoothies et du pâté végétal... Inscrivez-vous rapidement si vous voulez y participer. *Article page suivante.*

Un groupe d'Atao, un autre chantier d'insertion nantais est venu mercredi dernier au jardin passer une journée.... *Les jardiniers-es vous racontent p. 2.*

Cette semaine : Réunion jeudi de 17h à 19h pour vous autour de l'organisation des 10 ans du jardin. Vous ne pouvez pas venir mais vous souhaitez nous donner un coup de main, faites-le nous savoir !

La spiruline en paillettes est arrivée. Nous vendons des sachets de 100 g à 15€ pour le Jardin de Cocagne de Riante. Demandez-nous votre ou vos sachet-s.

Beaucoup d'avancés logement pour les jardiniers-es ces temps-ci, avec cette semaine l'aménagement de Baroudi et sa famille dans un T2. Il est très heureux.

Fin de contrat de Sophie ce jeudi, après 18 mois pendant lesquelles elle a fait du maraîchage et la livraison des Paniers Bio Solidaires. Nous lui souhaitons une belle continuation...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet nouveau	botte	0.5	0.5
Betterave nouvelle	botte	0.5	1
Epinard nouveau	kg	0.3	0.6
Fève nouvelle	kg	0.3	0.6
Pomme de terre nvle	kg	0.3	0.6
Salade	pièce	1	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Les légumes nouveaux - comment les cuisiner

L'aillet : cru ou cuit, de la tige au bulbe, il parfumerait vos salades, plats, omelettes, quiches...

Betterave : dégustez-la crue râpée ou en rondelles. Profitez de ses fanes qui se cuisinent comme des épinards ou crus (en pesto par exemple). Elles sont délicieuses et très goûteuses.

Epinard : cru en salade, si vous tenez à les cuire, choisissez-leur une cuisson douce et courte.

Fève : la fève épluchée, débarrassée de sa petite peau, crue ou cuite en salade. La cosse après avoir retiré les bords très fibreux, ou même les fèves entières, en soupe, purée, ragoût, sautées à la tomate ou la crème après les avoir pré-cuites à la vapeur.

Pommes de terre : ne les épluchez pas et choisissez leur une cuisson douce et courte.

ATAO visite le jardin

Les encadrants-es d'ATAO sont venus-es passer une journée sur le jardin. Antoine, Eloïse, Haouria et Stéphane racontent :

"Il venaient découvrir le fonctionnement du Jardin de Cocagne. Ils venaient d'ATAO. Certains venaient des espaces verts, d'autre de l'atelier mécanique, une secrétaire et une personne qui fait la communication. Il y avait de tout. Atao est plus ancien que le jardin, plutôt vers les années 90. Il y a de plus en plus de femmes.

Ils sont venus toute la journée et nous on ne travaillait que le matin alors on ne les a pas beaucoup vus. On n'a pas vraiment eu le temps d'échanger.

Il y a eu deux groupes de 10, un des groupes est venu faire des plantations de tomates avec nous, puis on est allé au champ désherber les oignons. Ils étaient gentils, c'était bien, c'était sympa. On était aux

oignons, on leur a expliqué le désherbage, c'était nickel. Ils étaient attentifs, intéressés.

On a discuté du travail, ils nous ont demandé comment on cultivait, si on utilisait des produits pour les maladies, je leur en ai dit que non. Un monsieur m'a dit qu'il ne faisait pas la même chose, qu'ils ne mettaient pas des ficelles pour palisser les tomates, mais que maintenant il allait faire pareil. Je ne leur ai pas demandé ce qu'ils faisaient et d'où ils venaient.

Ils nous ont aidé à trier les radis, j'ai pas compris que c'était des encadrants et pas des salariés.

Je ne peux rien dire, ils nous ont pas adressé la parole.

Atelier cuisine smothies - pâté végétal - 10 ans

Traditionnellement, quand nous le pouvons, nous aimons bien proposer un atelier cuisine avec la participation d'un professionnel qui mixte jardiniers-es et adhérents-es. Cela sera le cas le samedi 28 mai de 16h à 18h...

Nous avons rencontré Françoise Dupire, professionnelle de la cuisine qui fait régulièrement des ateliers cuisine. Entre nous, la mayonnaise a très vite et bien pris et elle va nous proposer un bel atelier.

Celles et ceux d'entre vous qui sont intéressés-es sont les bienvenus-es. Cet atelier sera gratuit, mais uniquement sur inscription et nous prenons ces inscriptions dès à présent.

Dans un premier temps, pendant environ une demi-heure, sera réalisé du pâté végétal à partir des légumes du jardin pour un groupe entier. Ensuite, le groupe se séparera en deux avec une première équipe, qui pendant 3/4 d'heure réalisera des smothies de légumes et de fruits ; le second groupe oeuvrera sur les 3/4 d'heure suivants.

Vous pourrez goûter vos préparations, le pâté végétal agrémentera l'apéritif du soir et les smothies seront vendus sur le même stand pendant l'atelier.

Françoise fait de la cuisine 100% végétarienne bio. Elle propose des ateliers de cuisine créative à la journée ou la demi-journée, de la restauration ambulante (elle s'installe dans votre jardin ou cuisine) et chacun compose ses galettes et crêpes selon ses goûts. Elle peut aussi venir chez vous cuisiner ou livrer et propose des buffets pour un repas complet pour réceptions et entreprises...

Contact natureL: francoisenaturel.fr ou 06 73 20 25 03 ou francoise.naturel@orange.fr

J'ai parlé avec la secrétaire qui gère les vélos. Elle disait qu'elle a commencé en contrat d'insertion comme nous et qu'elle est restée en CDI.

Moi j'aime bien quand des gens viennent au jardin, qu'il y ait comme ça des échanges car ça permet la sociabilisation.

Ils étaient contents d'être là, en plus il faisait beau. Il y en a même un qui a attrapé un coup de chaud."