



Poêlée de fèves entières

Ingrédients

- 500 g de fèves (gousses comprises)
- ail, sel, poivre, herbes de Provence, huile d'olive, olives noires
- lardons fumés ou fine de bacon fumée
- tomates pelées ou crème fraîche (facultatif)

Coupez les bords fibreux des fèves et faites-les revenir entières coupées en tronçons dans de l'huile d'olive.

Ajoutez un fond d'eau et des lardons fumés ou fine de bacon fumée. De l'ail émincé, une boîte de tomate pelée, de la crème fraîche des olives noires, des herbes de Provence...

Laissez mijoter jusqu'à ce que la texture de cuisson vous plaise (croquant, al-dente ou purée... vaste débat !).

<http://www.paniersaveur.com/Home/cuisiner-en-20-mn/feves>

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Chou fleur	pièce	1	0
Chou pointu	pièce		2
Coriandre	bouquet	1	1
Fève	kg	0.45	0.7
Navet nouveau	kg	0.3	0.5
Oignon nouveau	botte	1	1.5
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Prix panier		9 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.

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

Pomme de terre
Grand Panier :
Allianz
robe des champs, vapeur,
gratin, rissolées...

du Jardin

Année 2017 - semaine 17
Mardi 25 avril

N°520

Pomme de terre Petit
Panier : **Désirée**
bouillir, rôtir, au
four, purée et
salade, pas friture.

Assemblée Générale du Jardin de Cocagne Nantais

le vendredi 5 mai à **17h30**
au Jardin

A l'ordre du jour :

Mot du président
Rapport d'activité 2016
Rapport financier
Rapport du CAC
Approbation des comptes 2016
Renouvellement et élection des membres du CA
Questions diverses

18h30 Échanges

A partir de 19h

Apéro et buffet
Soirée animée par le groupe **Kungälv**

*Venez en famille
et apportez un met à partager pour le buffet !*

Légumes nouveaux ~ Comment les manger

Chou fleur : cru en taboulé, en trempette ou salade ou cuisez-les peu...

Chou pointu : coupé finement en lamelles, en salade ou sauté légèrement.

Coriandre fraîche : Mangez-la fraîche dans vos salades ou vos plats (ciselée comme du persil). Vous pouvez aussi la mettre dans vos plats à la cuisson.

Fève : la fève se mange crue ou cuite (une fois écoscée et épluchée), en ce début de saison nous vous conseillons de manger la cosse et la fève en même temps cuites !

Navet : les fanes se mangent crues ou cuites comme le navet lui-même !

Oignon : finement coupés, le blanc comme le vert se mettent crus dans vos salades ou se cuisinent comme l'oignon d'hiver mais attention à une cuisson légère.

Excuses carottes mardi

Nous vous présentons nos excuses pour la qualité des carottes dans les derniers paniers du mardi : le tri a été fait par les jeunes et nous avons mal appréhendé leur capacité à le faire avec nos critères. Nous vous remercions de votre compréhension, c'était les dernières !!!

Gratin de navets nouveaux

Pour 2 personnes

- 1 botte de navets nouveaux (6 petits navets, avec les fanes)
- 20 g. de beurre ou d'huile d'olive
- 20 g. de farine de blé
- 15 cl de lait de soja
- 40 g. de pain grillé mixé (ou chapelure)
- 20 g. de comté ou de pecorino romano

Lavez les navets et les fanes. Émincez les fanes et coupez les navets en rondelles pas trop fines. Cuisez à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ. Égouttez et placez dans un plat à gratin. Chauffez le beurre ou l'huile dans la casserole. Ajoutez la farine d'un seul coup et remuez bien. Ajoutez le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Salez. Versez sur les navets. Mélangez le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemez sur le gratin. Enfournez pour 15 mn à 180°C et servez bien chaud. <https://www.cleacuisine.fr/>

Recette
supplémentaire

PETIT ÉDITO...

Nous cherchons des bidons alimentaires de 10 à 20 l. pour stocker les préparations naturelles pour traiter les légumes...

Vendredi au marché opération grosse récupération de légumes : C'est la fin des légumes d'hiver, ceux de printemps arrivent et nous nous interrogeons sur ce que nous pouvons faire des légumes un peu ou moyennement abimés d'hiver qu'il nous reste... Difficile à cette saison de vous les mettre dans les paniers même en les déclassant. Nous avons décidé de vous proposer de récupérer vendredi au marché : des **Pommes de terre, radis noir, oignons montés, rutabaga et panais...** Préparez vos marmites et vos recettes. Nous prévoyons aussi des recettes pour vous à prendre en même temps...

Semaine jeunes de la Bottière au jardin

8 jeunes dont 3 filles et deux encadrants-es sont venus-es il y a quinze jours au jardin à la demande de la mairie de Nantes. Yahya, Cécile, Costinella, Djamila, Jacqueline et Xoël racontent :

"C'était trop bien. Le mardi et le vendredi deux filles très appliquées ont pesé avec moi les légumes des paniers du jardin. Ils sont très gentils, on a causé et échangé des idées, on a fait les plantations d'oignons avec eux. Moi, je ne les ai pas beaucoup vu, je n'ai pas bossé spécialement avec eux.

Pour ma part, le mardi et le jeudi j'ai participé avec Landry et Sandra) et l'association Katapulte (association nantaise de récupération et revalorisation de matériaux de construction issus de chantiers) à fabriquer la table pour manger dehors (qui est derrière la maison bleue). On a démonté les palettes, scié les planches qu'ils ont vissé le vendredi. Ils étaient très impliqués et ils aimaient bien et étaient tous contents d'être venus. En venant, ils gagnaient de l'argent pour financer un projet (Landry pour financer son moyen de transport pour aller à l'école). Ils étaient timides au départ et puis ensuite bien curieux. Ils ont bien mis la main à la pâte. Avec Anaïs et Ronan et aussi l'association Katapulte, nous avons construit des présentoirs à légumes pour le marché avec du bois de palettes. Ils avaient l'air de se faire plaisir. Le dernier jour, ils nous ont posé des questions sur le travail fait au jardin en tant que salariés..."