



## Chaussons de fanes de printemps

### Ingrédients

- 1 botte de fanes de navets (vous pouvez ajouter les fanes de radis)
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de fromage à tartiner petit modèle
- 6 c. à s. de fromage râpé
- 1 à 1,5 pâte brisée ou feuilletée (2 si vous ajoutez celles de radis)

Lavez et coupez grossièrement les fanes de navets. Faites les sauter dans deux cuillères d'huile d'olive et ajoutez l'ail haché, salé et poivré. Laissez tomber les fanes et ajoutez le fromage à tartiner puis tout à la fin le fromage râpé. Laissez refroidir.

Prenez votre pâte, avec un verre à whisky, découpez des ronds dans votre pâte.

Garnissez la moitié de chaque rond de farce et repliez-les en deux. Écrasez soigneusement les bords en les retournant un peu sur eux-même pour bien les souder.

Disposer les lunes ainsi obtenues sur une plaque et mettez 15 mn environ à four chaud 210°C.

*Merci Nadir (adhérent) pour cette bonne recette goûtée et approuvée*

**Les fanes de navets se rapprochent en goût aux feuilles de moutarde, elles ont un agréable goût épicé.**

**Cette recette, comme celle du pesto, peut se faire avec toutes les fanes de légumes que vous souhaitez. Pour les fanes de carottes, nous vous conseillons juste d'enlever la tige centrale qui est un peu dure...**

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Pomme de terre  
Nicola  
vapeur, à l'eau, au four  
ou en gratin...

Année 2017 - semaine 12  
Mardi 21 mars

### Soyez fans des fanes!

Retour sur l'enquête carotte réalisée, continuez à nous faire vos remarques pour que nous puissions avoir une image de ce que vous recevez réellement en terme de qualité... Photos et sachets de carottes ramenés sont aussi de bons repères pour nous. Lire page suivante...

Une kiné est venue mercredi sur le jardin, les jardiniers-es racontent...


Xoel vient de signer un contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. Nous lui souhaitons la bienvenue !

Jacqueline (jardinière) est en stage 3 semaines à la Biocoop...

Nous vous rappelons que le petit panier grandit et que dans une semaine il passe à 9€ soit 0.70€ de légumes de plus... Article dans la Brève précédente.

Au printemps, dégustez les fanes qui arrivent dans le panier... voir p. svte...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Epinard	kg	0	0.55
Mesclun	kg	0.1	0.2
Navet nouveau	botte	1	1
Oignon	kg	0.5	0.7
Poireau	kg	0.6	0.8
Pomme de terre	kg	0.4	0.6
Radis	botte	1	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

Un brin de ciboulette en cadeau dans le panier

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

## Navets crus parfumés (ou choux-raves)

### Ingrédients

- 6 petits navets (ou 2 choux raves)
- 1 yaourt nature
- 50 g de dattes ou figues séchées (ou raisins secs)
- sel, poivre
- le jus d'une orange
- 1 pincée de cannelle
- 1 échalote (ou un oignon nouveau)

### Recette supplémentaire

Dans un saladier, mêlez le yaourt, le jus d'orange et la cannelle. Hachez finement l'échalote et ajoutez-la à la sauce, puis ajoutez les dés de dattes. Épluchez et râpez finement les navets. Mettez les dans le saladier et mélangez pour bien les imbibés de sauce.

<http://www.mesenviesetdelices.com/article-navets-crus-parfumes-47708163.html>

## Les fanes : comment les cuisiner

Elles prennent parfois plus de place que les légumes eux-mêmes et finissent à la poubelle. Pourtant les fanes sont riches en antioxydants et en vitamines ! Comme tous les légumes, plus on les consomme vite, moins on les cuit et plus on garde les vertus nutritionnelles.

Cruées et ciselées, elles peuvent s'ajouter dans vos salades et crudités... N'hésitez pas non plus à les faire en pesto, mixées avec de l'huile d'olive, des pignons de pain et du parmesan ou plus simplement, huile d'olive et amande ou autres. Ce pesto accompagnera aussi bien vos viandes, poissons et céréales (avec des pâtes à qui il donne des lettres de noblesse), qu'il se mettra en tartina à l'apéro.

Tous simplement, vous pouvez les faire sauter avec de l'ail et les ajouter à vos légumes et vos céréales (des pâtes aux fanes sont excellentes) ou en faire une omelette. Vous pouvez aussi en faire des samoussas, chaussons et autres préparations fourrées, ou les ajouter ou en faire des gratins, quiches, tartes, cakes, purées, soupes etc...

Et n'hésitez pas à innover et à partager vos recettes...

**D'autres idées sur notre blog :** <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
**ou sur :** <https://magazine.laruchequiditoui.fr/fan-de-fanes/>  
<http://www.aucoinnature.com/pour-les-fans-des-fanes/>  
[http://aujonnoslegumes.free.fr/recettes\\_fanes.htm](http://aujonnoslegumes.free.fr/recettes_fanes.htm)

## Retour sur l'enquête carotte

Pour faire notre enquête, nous avons réussi à voir et à échanger avec un peu plus d'un tiers d'entre vous. Nous avons aussi reçu vos messages.

Il en ressort que même si pour quelques-uns-es, ce n'est pas facile de préparer ces carottes, vous préférez les avoir plutôt que nous les jetions ou que vous n'en ayez pas du tout. Très majoritairement vous comprenez et acceptez nos carottes à prix déclassés et les trouver très bonnes. Une grande partie d'entre vous considère même que c'est un gage du bio...

Maintenant, il apparaît qu'il y ait des disparités flagrantes entre ce que chacun-e a reçu. Peut-être aussi un peu renforcé par des sensibilités différentes. Nous remontons l'information à l'équipe de tri.

**Nous continuons donc à vous livrer ces carottes en adaptant le prix à leur aspect.**

N'hésitez pas à nous remonter la quantité de perte que vous avez à la préparation ou ramenez-nous vos sachets de carottes (si vous voulez) ou envoyez-nous des photos, pour que nous puissions vous dédommager et que nous ayons une bonne image de ce que vous recevez. Nous pourrions ainsi les montrer aux jardiniers-es pour améliorer le tri. **Merci pour ces précieuses informations !**

### Deux séances de kiné pour les jardiniers-es

Cécile, Sylvie et Xavier vous racontent :

*"On a vu un squelette, ça nous a permis de situer les douleurs possibles du dos que l'on pouvaient avoir. On a vu le fonctionnement de la colonne vertébrale, à quoi correspondent les courbures et quelles sont les mauvaises courbures.*

*Elles nous a appris quelques positions, par exemple celle qui s'appelle "le grand père salade" pour bien lever un cageot, ou travailler en gardant le dos plat et ne pas le courber.*

*Elle nous a appris des techniques de respiration par le ventre pour se détendre musculairement et mentalement en utilisant plus le diaphragme que les épaules. Respirer en gonflant le ventre fait les abdominaux, masse les vicères (donc facilite la digestion) et garde la mobilité du diaphragme. Cette respiration permet de se calmer en 30 s. et de se vider la tête. Je trouve intéressant sa façon d'expliquer et d'aborder les problèmes de dos. La prochaine séance sera lundi."*