



## Salade croquante au fenouil et aux crevettes

Pour 4 à 5 personnes

- 350 g de crevettes roses
- 2 bulbes de fenouil
- 2 petits suisses (fromage frais)
- 2 pommes rouges
- 1 citron
- 1 c. à café de raifort
- 1 pincée de Cayenne
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Nettoyez les bulbes de fenouil, émincez-les. Ciselez le feuillage et réservez-le pour la décoration ou la seconde recettes. Lavez les pommes et coupez-les en très fines tranches dans la hauteur et citronnez-les aussitôt.

Sur 4 assiettes de service, disposez le fenouil et les pommes en rosace en les alternant.

Décortiquez les crevettes. Dans une jatte, mélangez les petits suisses, l'huile, le jus de citron, le raifort, le piment de Cayenne. Salez, poivrez puis ajoutez le feuillage de fenouil ciselé.

Mélangez les 3/4 des crevettes avec la sauce et répartissez-les sur les assiettes. Décorez avec le reste des crevettes et du fenouil ciselé. Présentez très frais.

*D'après <http://www.cuisineaz.com/>*

## Sauce aux pluches de fenouil ou quiche

Blanchissez les pluches 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez en gardant un peu d'eau de cuisson. Hachez. Dans une poêle, faites revenir un oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez une gousse d'ail écrasée, de la tomate en petits dés, les pluches et l'eau de cuisson. Mixez le tout et ajoutez à des spaghettis.

Sinon blanchissez les pluches, et mettez-les hachées dans une quiche à la truite fumée.

*D'après : <http://www.cleacuisine.fr>*

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)

**Pomme de terre nouvelle**  
Sirtema Chair tendre  
en robe des champs,  
rôties ou sautées,  
ne se conservent pas.

Pucerons dans les  
blettes lavez-les à  
l'eau vinaigrée.  
Attention, les  
radis sont relevés !

## Coupon Vacances d'été

Dans votre panier le **coupon pour vos absences d'été à nous retourner dès que vous pouvez** pour que nous puissions lisser les reports de paniers. *Art. p. svte.*

**Rencontre de Corinne et Mélanie**, vous y êtes invités-es le **vendredi 9 juin de 17h30 à 18h45**. *Article page suivante...*

**Un grand merci Corinne** (adhérente) et **Adèle** (fille d'adhérente) **d'être venues nous donner un coup de main vendredi dernier** (pont ascension) pour les récoltes et le travail d'entretien des légumes. Votre présence a été appréciée de tous et particulièrement des jardiniers-es.

**Jacqueline fini son contrat** au jardin, vous l'avez souvent vu au marché dont elle avait la responsabilité. **Elle cherche dans la vente de produits biologiques et dans l'encadrement technique... Faites marcher la bouche à oreilles !**

**Pierre-Marie est en stage 2 fois une semaine** sur le jardin dans le cadre d'un BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole).

**Encore de belles fanes : Betterave, carotte, fenouil, radis...** En plus d'un plein de vitamine, **elles procurent d'excellents mets** pour bien profiter du panier...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	0.5	1
Blette	kg	0	0.4
Carotte	botte	1	1
Fenouil	pièce	1	2
Pomme de terre nvlle	kg	0.7	0.8
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
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.*

## Porte ouverte festive à la Ferme du Moulin

le samedi 10 juin de 10h à la nuit  
Au petit pré à la Chapelle Glain

Ce sont les producteurs de porc et d'agneau et du fromage qui vous sont proposés en commandes groupées. Programme sur notre panneau d'affichage

Contact: 06 75 97 33 54 / 06 79 67 21 64

## Légumes nouveaux - Comment les manger

Les nouveautés de la semaine

**Blette** : tout se mange, les côtes comme les feuilles ensemble ou dans un plat séparé... Les deux se mangent aussi crues en salade que cuites (à la vapeur, sautées, en gratin...). Le vert se mange comme les épinards ou les feuilles de betterave !

**Fenouil** : tout se mange, les fanes pour parfumer vos poissons ou vos salades, en cake etc... le bulbe se mange autant cru que cuit.

Retrouvez dans le blog toutes les recettes de fanes et de légumes nouveaux :

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

## Gratin de feuilles de betterave

### Ingrédients :

- les feuilles d'une dizaine de betteraves (variable)
- 200 g de yaourt grec égoutté ou fromage blanc
- 2 œufs
- 150 g de feta émiettée (on peut mettre un peu de gruyère)
- sel, poivre

Faites cuire les feuilles quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez bien.

Battez les œufs et mélanger au yaourt. Ajoutez la feta. Poivrez et salez légèrement (attention les feuilles et la feta sont déjà salés).

Coupez les feuilles et incorporez au mélange.

Mettez au four à 180° pour 30-45 mn.

Se mange aussi bien chaud que froid.

<http://www.en-direct-dathenes.com>

Recette  
supplémentaire

## Rencontre de Corinne et Mélanie

Vendredi 9 juin de 17h30 à 18h45

"Dernière rencontre avant l'été ! Aujourd'hui tous les thèmes sont permis" (Porte ouverte festive du jardin du 1er juillet, aménagement de l'espace rencontre, les envies de chacuns-es...).

Voilà notre thème de ce vendredi 9 juin !!!

Venez nombreux trinquer à l'été en notre compagnie !"

**Mélanie et Corinne**

Mélanie et Corinne sont vos représentantes des adhérents-es au CA du jardin, elles vous proposent de temps en temps des rencontres avec les adhérents-es.

## Le fonctionnement des absences d'été

Vous pouvez nous poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année **dont 3 l'été** avec un système d'absence report :

1 absence = 1 double panier à un autre moment.

**Pour l'été nous vous laissons la possibilité de nous poser 3 absences aux paniers (consécutives ou non).**

Nous fixons les reports de manières suivantes :

- **3 semaines d'absences** : 2 reports de panier (2 semaines avec un panier doublé) et 1 panier non facturé
- **2 semaines d'absences** : 1 report (1 panier doublé) et 1 panier non facturé
- **1 semaine d'absence** : 1 panier non facturé
- **Pas d'absence** : vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir, nous vous facturerons alors un panier supplémentaire pour cette période.

Sauf demande particulière, nous fixons les semaines de reports de façon à limiter les creux des paniers. Aussi retournez-nous ce coupon dès que vous pouvez pour que nous organisions ces reports.

Particularité à bien prendre en compte : Attention pour les adhérents du **mardi le 15 août étant férié nous ferons les paniers le LUNDI 14 août** et pour les adhérents-es du vendredi, le **vendredi 14 juillet étant lui aussi férié, nous ferons les paniers le JEUDI 13 juillet** et ce à chaque fois sur vos horaires habituels...