



Taboulé de chou fleur aux noisettes grillées

Pour 2 personnes

- 1 petite poignée de noisettes
- 1 petit chou-fleur
- 1 bouquet de persil .
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre au moulin

Faites griller les noisettes à sec dans une poêle pendant quelques minutes en remuant constamment. Écrasez-les au mortier en poudre grossière. Découpez le chou-fleur en bouquets et le laver. Râpez-le pour obtenir une semoule assez fine. Hachez le persil. Mélangez le chou-fleur, les noisettes concassées et le persil. Assaisonnez avec les huiles et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez.

Issue des 4 saisons du Jardinage Bio

Recette
supplémentaire

Wok de pommes de terre aux oignons nouveaux, sésame et gambas

Pour 4 personnes

- environ 500 g de pomme de terre
- 12 belles gambas décortiquées
- 4 oignons nouveaux avec le vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sauce soja
- 1 c. à s. de sésame blond
- Sel, poivre
- ½ citron jaune

Lavez les pommes de terre, taillez-les en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur. Émincez l'oignon nouveau. Dans une sauteuse ou wok, versez l'huile d'olive, et faites sauter les pommes de terre nouvelles, salez et poivrez. Ajoutez les gambas en les sautant 3 à 4 mn. Ajoutez l'oignon nouveau et faites cuire encore 3 à 4 mn. Versez la sauce soja et pressez le jus du demi-citron. Saupoudrez de sésame et servez de suite.

Adaptée de <http://cuisine.journaldesfemmes.com>

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 2015 - semaine 19
Mardi 5 mai

Attention toujours aux fériés

Encore une semaine courte avec une organisation plus compliquée que la normale. Cette semaine comme la semaine dernière **les paniers du vendredi sont à venir chercher le jeudi 7 mai sur les horaires habituels.**

Et la semaine prochaine, nous retrouverons le jour de **retrait classique le vendredi 15 mai. N'oubliez pas votre panier même si le jeudi est férié !** Les oublis sont toujours compliqués pour nous à gérer.

Gwenaël vient de signer un contrat au jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es. **Nous lui souhaitons la bienvenue.**

Oscar est en stage un mois et demi, il veut se former pour devenir animateur en environnement, il va travailler avec les jardiniers-es pour découvrir le maraîchage d'une part et travailler un projet sur le jardin de réhabilitation de la mare qui est sur le bas du deuxième terrain.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	0.5	1
Carotte nouvelle	botte	1	1
Chou fleur nveau	pièce	0	1
Oignon nouveau	botte	0.5	0.5
Pomme de terre vle	kg	0.25	0.5
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Légumes nouveaux, comment les manger!

Mangez-les plutôt crus, c'est la meilleure façon de les consommer pour profiter de tous les nutriments et vitamines, ils en sont gorgés et nos corps en ont particulièrement besoin à la sortie de l'hiver. Si vous préférez quand même les cuire, passez-les rapidement à la vapeur, en tout cas cuisez-les peu et choisissez une cuisson douce. Dans le même ordre d'idée, ils sont ultra-frais, dégustez-les rapidement, dans les 4 jours, la quantité de vitamines diminuant très vite.

Chou fleur préférez-les crus râpés ou en bouquets avec une petite sauce, ou très rapidement cuit.

Pomme de terre ne les épluchez pas et choisissez leur une cuisson très douce !

Oignon nouveau, tout se mange, de la bulbe aux tiges. La bulbe et la tige coupées en rondelles iront très bien en salade. Mangez-les à la croque au sel ou en tarte, en omelette, en pissaladière, en fondu comme les poireaux ou en condiment dans un plat ou une soupe pour les parfumer.

Aillet, mangez tout, la tige comme le bulbe, cru il parfume une salade, un plat. Vous pouvez le faire revenir pour l'ajouter à vos sauces, vos viandes ou céréales ou en faire une omelette. Utilisable aussi comme l'oignon nouveau.

Carotte ne les épluchez pas, croquez dedans et régalez-vous, râpée ou en rondelle ou cuite très rapidement à la vapeur. Les fanes font un excellent pesto pour l'apéro ou incorporées dans une quiche, un cake etc...

Fanes crues en pesto ou assaisonnement de salade, ou cuites en tartes, cakes, omelettes ou accompagnement de vos viandes et céréales, etc...

Visite d'un artiste : Marcos Antonios

Floria, Sébastien et Sophie racontent :

*"C'est un artiste un Américain, un Chilien.
C'est une super initiative et une super surprise de le voir venir avec ce projet. Une bonne idée.*

Il récupère un maximum d'empreinte de mains dans le monde (5000 par pays), il en a déjà 600 sur Nantes..."

L'oeuvre s'intitule : Impressions de l'Humanité, l'oeuvre du siècle

Plus d'info : <http://www.marcosantonio.com/>

Visite à l'APF de la Marrière

Chaque semaine 5 jeunes, Alice, Nicolas, Solène, Stéfane et Wilfried, de l'Institut d'Education Motrice de la Marrière à Nantes, viennent sur le jardin avec deux éducatrices (Brigitte et Laura).

En fauteuil ou non, ils travaillent la matinée du jeudi matin en équipe avec des jardiniers-es au conditionnement de paniers. Ils confectionnent les paniers Coup de Pouce. Ce sont des paniers qui sont livrés le vendredi au Centre Socioculturel la Pilotière pour des familles en difficultés. Ce sont les mêmes paniers que ceux retirés à Carquesou, la différence est dans le prix qui est réduit grâce à un co-financement.

Ces jeunes de la Marrière mangent aussi avec nous le jeudi midi. Une rencontre et une collaboration appréciées de part et d'autre.

Pour aller encore plus loin, ils nous ont invité à découvrir leur structure. Aïsha, Abdel, Floria et Sébastien sont aller accompagnés-es de Sébastien (encadrant) leur rendre visite. Floria et Sébastien racontent :

"C'était bien, c'est une bonne structure, ils sont bien organisés. On a bien été reçu, les jeunes et les éducateurs savent bien expliquer leur structure. L'échange était intéressant et constructif. Il y avait une bonne ambiance et on a été tellement naturellement accueillis qu'il n'y a pas eu de mal être. A un moment on était tous assis autour d'une table, mélangés ! Le temps est vite passé. Ils sont vraiment courageux.

J'ai déjà vu des structures et dans celle-ci, Il y a du matos, des équipements adaptés à chaque handicap. C'est une structure humaine. On voit le travail de préparation qui est fait pour prévoir la sortie à 21 ans.

Cette structure accueille des jeunes avec des pathologies diverses dont beaucoup de myopathes, des paralysés et des enfants avec d'autres maladies handicapantes.

Il y a un beaucoup d'encadrement : quasi un adulte par enfant, puisqu'il y a 60 enfants et 60 travailleurs (enseignants, infirmiers, éducateurs spécialisés, ergothérapeutes, kinés, etc...). Certains font des immersions hebdomadaires de 2 à 3 jours dans des collèges classiques.

Ils sont comme nous, ils ont le même code du travail !

Cette visite n'a pas changé mon regard envers les handicapés, j'ai toujours eu un rapport simple avec eux. C'était super bien..."