

Cigares de chou-rave, chèvre frais et graines de pavot

Ingrédients

- 1 chou-rave
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 chèvre frais
- graines de pavot

Épluchez le chou-rave, passez-le à la mandoline. Il est nécessaire d'obtenir de fines tranches.

Mélangez le chèvre frais avec 3 c. à s. de graines de pavot, 1 c. à s. d'huile d'olive et salez.

Tartinez de chèvre les chips de chou-rave, laissez un bord d'1 cm, puis roulez.

Saupoudrez de quelques graines de pavot.

Issue de : <http://www.luiatable.com/2012/05/26/cigares-de-chou-rave-ch%C3%A8vre-frais-et-pavot/>

Le chou rave

Crus dégustez-les en salade, en trempette, râpés ou tranchés avec de la vinaigrette, mayonnaise ou du fromage...

Cuit

Cuisson à la vapeur : 5mn

Cuisson à l'eau : 5 mn.

Cuisiné à la poêle, à la sauteuse : entre 7 et 15 minutes suivant la quantité de liquide ajoutée ou non

Idée

Cuit, le chou rave se consomme tel quel avec du beurre salé ou à l'huile d'olive. Il se marie bien avec le miel et se prépare en purée, galettes, tarte, à la poêle, en rösti, en wok, en gratin... Voir autres recettes sur le blog...

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

Pensez à
nous
retourner
votre coupon
vacances

Année 2012 - semaine 24
Mardi 12 juin

Merci

Merci à Adeline pour l'imprimante qui a déjà pris ses fonctions, **à tous les adhérents-es qui nous font des dons** pour le jardin ou les jardiniers-es, c'est toujours très apprécié... **Merci aux adhérents-es qui sont passés à la porte ouverte et aux équipes** qui l'ont animée, *article p. suivante...*

Nous vous annonçons la **fête du jardin le samedi 29 septembre.**

Bienvenu David qui commence son contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es.

Côté jardin : avec la pluie l'herbe pousse et nous donne du travail. **Nous accueillons avec plaisir l'aide des personnes motivées et disponibles...**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Ail	kg	0.1	0.2
Chou rave	pièce		2
Courgette	kg	0.4	0.5
Fève	kg		0.5
Petit pois	kg	0.4	
Pois mange tout	kg		0.3
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.8
Radis	Botte		1
Salade	pièce	1	
Prix panier		7 euros	12 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Pois mangetout

Ils se préparent comme les haricots. Si vous voulez « l'éplucher » (ce n'est pas une obligation) : avec vos doigts, tirez sur le fil longitudinal (sur la partie de la cosse près des pois) après avoir cassé et éliminé l'extrémité pédonculée avec vos doigts.

Crus: croustillant, servez-le tel quel avec ou sans mayonnaise, une trempette, du beurre salé ou à l'huile d'olive ou ajoutez-les à une salade de crudités.

Cuits ou légèrement blanchis en salade tiède ou froide, passé à la vapeur, sauté à la chinoise avec d'autres légumes et de la viande, en accompagnement des pâtes... Le fin du fin consiste à les fendre dans le sens de la longueur et à les farcir de fromage à la crème assaisonné ou d'une mousse de légumes ou de pâté de foie.

Pour accentuer la couleur, faites-les blanchir 30 secondes dans une eau bouillonnante salée puis stopper immédiatement la cuisson en les trempant dans l'eau froide.

Blanchir: 30 secondes à 1 minute

A la vapeur: 5 à 7 minutes

A l'eau salée bouillonnante: 3 à 5 minutes

A la poêle (sans eau de cuisson): 4 à 6 minutes

A la poêle (avec eau de cuisson): 3 à 5 minutes

Recette supplémentaire

Petit pois mangetout

Pour 4 personnes

- 500 g de petits pois mangetout frais
- 150 g de lardons

- 300 g de pommes de terre
- oignons
- sel, poivre

Faites revenir les lardons et les oignons avec un peu de matière grasse. Coupez les pommes de terre en cube et rajoutez-les.

Mettez les pois mangetout, salez, poivez et recouvrez d'un peu d'eau.

Faites cuire à l'autocuiseur pendant 15 minutes. Dégustez chaud.

Vous pouvez ajouter l'ail frais ça n'en sera que meilleur !

<http://www.cuisineaz.com/recettes/petit-pois-mangetout-35902.aspx>

Compte rendu de porte ouverte

Nous commençons par vous annoncer la prochaine rencontre programmée :

la Fête du Jardin le samedi 29 septembre.

Celles et ceux qui veulent s'investir ou faire des propositions sont les bienvenus-es. Nous souhaitons plus partager et faire ensemble. Aussi le matin sera consacré à faire une récolte (adhérents-es/jardiniers-es/permanents-es en famille) et en parallèle nous prévoyons un atelier cuisine, ensuite nous mangerons (avec un concours de mets pour ce que nous apporterons) et si possible en musique, l'après-midi nous pourrons faire des visites de jardin et autres animations. **Vous pouvez d'ors et déjà vous inscrire au repas** sur le lien du doodle mis sur notre blog : <http://jardincocagnenants.eklablog.com/>

Pour ce qui est de la rencontre de mercredi dernier : une soixantaine de personnes sont venues sur le jardin dont une petite dizaine d'enfants. Un tiers étaient des adhérents-es, c'est toujours un plaisir de vous y retrouver. Nous avons aussi été très contents-es d'accueillir les amis et famille de jardiniers-es, ainsi que les administrateurs-trices de l'association qui pilote le jardin. Un bé-mol, nous espérons plus de monde mais l'article que nous avons sollicité à cet effet pour annoncer l'évènement est paru dans la presse le lendemain avec une date erronée... Dommage !

Mais un bilan positif avec une belle équipe de jardiniers-es, d'adhérents-es bénévoles et de permanents-es... **Un merci à tous et particulièrement à Jean-François pour le stand crêpes**, elles étaient délicieuses...

Et pour mieux en parler, rien ne vaut un regard extérieur :

Fan de la porte ouverte !

"Ce fut une journée très agréable. Atelier cuisine, vente de légumes... Durant cet après-midi, j'ai été ravie d'échanger avec les jardiniers, les permanents et les adhérents. Ce fut un moment très sympa !

L'apéritif était une très bonne idée et je me suis régalée entre verrines, tartes salées... tout cela avec une présentation qui mettait l'eau à la bouche.

Un grand merci à tous."

Delphine

(adhérente et administratrice en tant que représentante des adhérents-es)

Merci à toi aussi pour ton soutien et ce témoignage.