



## Risotto au fenouil

### Ingrédients

- Un bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 250g de riz
- ¾ de litre de bouillon chaud
- 100g de parmesan rapé
- Du beurre
- Du persil haché

Coupez le bulbe en très fine lamelle. Faites fondre 50g de beurre dans une cocotte. Hachez l'oignon de, faites-le blondir, ajoutez le fenouil, et faites revenir à feu doux et à couvert. Jetez le riz en pluie et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Salez, poivrez et mouillez avec le bouillon. Laissez cuire 20 min, le riz doit être al-dente.

Au moment de servir, ajoutez 30g de beurre en petits morceaux, le parmesan et saupoudrez de persil.

<http://www.eco-bretons.info/ecomag/echos/recette-risotto-au-fenouil>

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

Année 2016 - semaine 40

Mardi 4 octobre

## Vous êtes invités !

**Les Rencontres de Corinne et Mélanie** reprennent le **vendredi 14 septembre de 17h30 à 18h30**. Corinne et Mélanie sont deux adhérentes, elles vous représentent au Conseil d'Administration et motrice sur la partie relation aux adhérentes-s. Régulièrement elles proposent une rencontre le vendredi soir autour d'un verre pour échanger, répondre à vos questions, permettre le fait de se rencontrer entre adhérentes-s etc... Le thème de cette fois-ci : Accueil des nouvelles-eaux adhérentes-s et Quels projets pour cette année ?

**Cet automne plutôt beau nous arrange bien** après des saisons difficiles. Les récoltes se passent dans de bonnes conditions et nous avançons sur le stockage des légumes de garde ! **Merci à Corinne** d'être venue nous donner un coup de main suite à notre appel.

**L'Agenda du Réseau Cocagne est commandé**, nous vous informerons quand nous les recevrons pour que vous puissiez réserver le ou les votre-s. C'est un très bel agenda livre de recette : une recette par semaine !

Vous aurez dans votre panier soit du **chou fleur** ou du **romanesco** !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.6
Chou	kg	0.5	0.8
Fenouil	pièce	1	2
Oignon	kg	0.4	0.7
Salade	pièce	0	1
Tomate	kg	0.8	1.2
Prix panier		8.30 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.*

## Echanges de jardin : visite au Theil, le Pays fait son jardin

Vendredi dernier, dans le cadre du Réseau Cocagne, nous avons fait un échange de jardin par moitié d'équipe. Une moitié d'équipe est allée au Theil, l'autre moitié a accueilli le jardin du Theil.

Ata, Antoine, Djamilia donnent leurs impressions de cet autre jardin et Cécile m'a apporté son compte-rendu que nous vous livrons ici :

"Partis du jardin à 8h40 à deux voitures (une fumeurs et une non-fumeurs). Une fois arrivés après un dégourdissement des jambes et la file d'attente aux toilettes comme après chaque long trajet en voiture, on repère vite la table de pause. A côté d'un Lys des Incas (merci google et un des salariés du Theil) et j'ai reconnu les Calendulas.

Nous sommes accueillis avec un café et des chouquettes (miam) par Paul l'encadrant, entre deux arrivées de clients venant chercher leur panier. Il nous dit l'historique de son jardin, Séverine (encadrante technique de chez nous) explique les différences avec le notre et les similitudes aussi.

Visite du terrain principal, on n'a pas eu le temps de voir les parcelles plein champ. Les tunnels sont plus grands et plus longs, ils font tous leurs semis. Antoine et Anki (les Tomat'men) ont apprécié le bâchage complet, passe-pieds compris au niveau des tomates.

*Ils ont des cultures en intercallaire (aubergine-basilic, maïs-haricots d'Espagne...).*

*Ils ont un beau bâtiment en dur pour les tracteurs, pour stocker le matériel d'arrosage et d'irrigation, les cagettes, les bâches-toiles etc... Et deux belles pièces isolées pour stocker les courges et les patates, plus des abris en extérieur pour les remorques, les outils de tracteurs... D'ailleurs à un moment, je suis tombée sur une marchine de repiquage et je me suis souvenue que... y'a bien 20 ans (coup de vieux) j'étais dessus avec mon cousin à côté, ma tante à la conduite du tracteur et qu'on repiquait des choux (mon oncle et ma tante sont maraichers dans les Yvelines, j'y allais l'été pour avoir un peu d'argent de poche).*

*Puis nous avons fait la visite du magasin (marché) très joli, organisé différemment, sans PBS (les Paniers Bio Solidaires que nous conditionnons chez nous et livrons sur l'agglomération nantaise) mais ouvert le jeudi après-midi et tout le vendredi.*

*Après tout ça, on a faim !!! Pâté, chips, jus et soda, salades de patates de Séverine (très bonne ! Merci !), pizzas, gâteaux (délicieux).*

*Et puis après tout ça : des jeux ! Alors sans me vanter, j'ai mis la pâtée*

*à Anki sur un genre de Shuffle Puck à élarstique (8-0).*

*Super ambiance en tout cas. Je pense que ça a permis de souder encore plus l'équipe qui est partie. Dans un job, c'est important que les collègues s'entendent bien. C'est indispensable, même. Une chouette, chouette expérience. Voilà, à demain, en forme et de bonne humeur !!!*

*Ps : message à la voiture suiveuse : Séverine ne s'est pas perdue !!! Non Mais ho ! Z'avez jamais vu mes parents s'engueuler sur "quelles sortie prendre" sur une route qu'ils font depuis 10 ans !!!"*

*"J'ai bien aimé le comparatif de jardin à jardin, côté culture, organisation, méthode de vente... Un très beau cadre et un très bon repas.*

*Nous on a eu beau temps, par rapport aux équipes de Carquefou, c'était le printemps. Beau jardin. Les paniers et les méthodes d'organisation sont peut être différentes mais ce sont des jardins équivalents.*

*C'est un super endroit, magnifique. ça a permis de voir un autre concept de jardin de cocagne. Le positif ça m'a permis de voir ce qui est bien ici et de pouvoir dire que je n'ai pas envie de changer de jardin."*

*A suivre la partie carquefolienne de cet échange...*

## Légumes de la semaine ~ Comment les manger

**Aubergine** : se mange crue en crudité après les avoir fait dégorger 15 mn au gros sel. Cuite au four en tranche, sautée, en caviar, moussaka, lasagne, gratin, ratatouille, tian, tarte, crumble, tajine, bohémienne, farcié, salade, mousse, soupe...

**Chou fleur ou romanesco** : cru en trempette, en salade, en taboulé. Cuit 5 à 10 mn à la vapeur, 10 à 15 mn à l'eau bouillante, mangez-le nature, à la crème, béchamel ou sauce tomate, en omelette, flan, gratin, velouté, beignet...

**Fenouil** : cru en crudité, en salade, il se marie bien avec les fruits comme l'orange, les raisins et bleu, chèvre et miel, les carottes, et les olives, vous pouvez le faire en smothie... Cuit, il aime le poisson comme le cabillaud, le saumon, vous pouvez le faire à la vapeur, poêlé, en papillote, en clafoutis, en gratin, en tarte, en soupe, en tajine... Les tiges et feuille peuvent se manger en pesto ou en cake par exemple...

**Oignon** : En plus de se mettre dans vos plats en plus ou moins grand quantité comme un lit d'oignon, vous pouvez en faire une soupe, pissaladière, fondue, quiche, gratin, pizza, beignet, avec du boeuf en cocotte...

En gras et souligné, les recettes à retrouver sur le blog :  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>