



Chou pointu au wok

Ingrédients

- 1 chou pointu,
- 3 carottes,
- 1 oignon nouveau + vert,
- 3 c. à s. de sauce sukiyaki,
- 500 g de viande hâchée mi boeuf-mi porc,
- coriandre fraîche hachée, gingembre, épice 5 parfums,
- 250 g nouilles chinoises

Versez un mince filet d'huile d'olive dans le wok, chauffez-le bien et faites revenir la viande hachée.

Pendant ce temps épluchez les carottes, puis continuez avec l'économe et faites des tagliatelles, ajoutez-les à la viande.

Lavez bien le chou, puis émincez-le finement, ajoutez dans le wok.

Émincez un oignon nouveau, lavez tout le vert de la botte, ciselez, ajoutez au wok.

Ajoutez la sauce Kikoman Suki-yaki, pour cuisine au wok, les épices 5 parfums et le gingembre finement râpé, mélangez.

Démêlez les nouilles dans de l'eau chaude, égouttez-les.

Versez les nouilles dans le wok, mélangez. Parsemez de coriandre et servez de suite.

NOTA : Il est plus facile de râper gros les légumes au robot ménager que de faire des tagliatelles à l'économe...

Adaptée de <http://terrainvagueamap.wordpress.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
Ce vendredi
AG
Fête du Jardin
du Jardin

Année 2014 - semaine 15
Mardi 8 avril

Semaine de plantation !

Nous souhaitons la **bienvenue à Remy** qui commence son contrat cette semaine et rejoins ainsi l'équipe de jardiniers-es.

C'est le boum du printemps un mois à l'avance. **Nous avons les premiers légumes nouveaux avec cette semaine blette, chou pointu et oignon nouveau !** Et ça va tellement vite qu'ils montent ! Ce sont les derniers choux pointus avant la prochaine série, les autres légumes arrivent aussi ! D'un autre côté, nous avons encore des légumes d'hiver que nous allons continuer à vous livrer. **Donc des paniers mi-hiver, mi-printemps !**

Nous ne savons pas encore quand poser la semaine sans panier du printemps prévu dans votre abonnement et vos factures car cette année elle n'est pas vraiment nécessaire, elle sert normalement à cette période où nous n'avons plus assez de légumes d'hiver et nous attendons ceux de printemps !

Page suivante, un **point sur les plantations** et la **vision des jardiniers-es de cette soirée du 11 avril** que nous préparons et sur laquelle nous vous attendons !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	botte	0.5	1
Céleri	kg		0.7
Chou pointu	pièce	1	1
Oignon nouveau	botte		0.5
Pomme de terre	kg	1	1.5
Radis noir	kg	0.4	0.7
Prix panier		7 euros	12.50 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert 189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Semaine de plantation de légumes d'été

Toujours une saison d'avance, nous sommes encore dans les légumes d'hiver, nous récoltons les premiers légumes de printemps et nous plantons ceux de printemps.

Nous avons planté les courgettes que nous espérons récolter fin mai, nous plantons les tomates que nous espérons fin juin et nous attaquerons ensuite les aubergines et les poivrons que nous aimerions bien avoir aussi fin juin.

Ce ne sont pas des pronostics, nous nous gardons bien d'en faire, c'est le temps qui décide ! Aurons-nous encore du froid, un coup de gelée ou un changement de temps. Tout est possible tant que les Saints de glace ne sont pas passés : Saint Mamert, Saint Pancrace et Saint Servais, les 11, 12 et 13 mai de chaque année.

Nous nous excusons nos salades
ne sont pas super belles cette semaine.

Nouilles chinoises aux oignons nouveaux

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes :

200 g de nouilles chinoises (selon l'appétit)

1 oignon nouveau

1 c. à s. d'huile d'olive

1 à 2 c. à s. de sauce soja

sel et poivre

Recette
supplémentaire

Faites cuire 3 à 4 mn les nouilles dans une casserole d'eau bouillante. Émincez très finement les oignons en prenant tout, le bulbe comme les fânes. Égouttez les nouilles, rincez-les à l'eau froide et séparez-les bien.

Dans une poêle anti-adhésive, versez l'huile d'olive et une noisette de beurre. Quand la matière grasse est bien chaude, jetez-y les petits oignons et les nouilles.

Fête du Jardin de vendredi Vu par les jardiniers-es

"Je ne sais pas je ne serai pas là, c'est dommage". "J'imagine les femmes en jupette pleines de fleur et les hommes aussi ont le droit de mettre des chemises à fleur. Il manque un mat de Cocagne. On aimerait bien aussi que les encadrants fassent une chorale, les entendre chanter" et voilà que Thomas fredonne sur ce temps de pause du matin et que Monique lui emboîte le pas avec des chansons autour du légume. On est déjà un peu dans l'ambiance. Marianne propose que chacun prépare une chanson. "Des maîtres chanteurs au Jardin de Cocagne !"

"On verra le jour même". "Ça va être un truc sympa". "Attention nos horaires vont changer pour cette journée, nous travaillerons l'après-midi à 13h30 au lieu du matin à 8h30, on fera les paniers". "Ce sera ma première". "Je ne sais pas". "On pourrait faire un atelier sculpture sur légumes", un projet pour la porte ouverte de début juillet ? "Je vois ça bien, ça devrait être bien, des grillades, des gens, à manger, un apéro pour délier les langues" c'est une tentative de négociation car le jardin fera bien un apéro mais sans alcool, nous faisons toutes nos manifestations ainsi c'est un principe logique pour nous. "Ça m'aurait plus, mais je ne peux pas."

"C'est un moment important, fort de mise en lien. Une occasion rêver qui va nous permettre de voir la hiérarchie, l'ensemble du projet, l'association. Je pense que ça va tous nous apporter des prises de conscience. On va rencontrer les adhérents, les administrateurs avec un temps sérieux, l'Assemblée Générale et le festif ensuite... C'est une très bonne idée !" La conclusion est faite !

Merci Monique, Nathalie, Thomas, les deux Anthony, les deux Daniel, Thomas, Marianne, Marie, Michaël et Katell

Faites revenir à feu vif quelques minutes, salez, poivrez et ajoutez la sauce soja en fin de cuisson.

Vous pouvez ajouter des petits cubes de carottes et ou de viande blanche. Vous pouvez aussi ajouter ou remplacer les oignons nouveaux par des lanières de choux pointus.

Adaptée de : <http://www.marmiton.org/>