



Tajine de veau au fenouil, carottes et petits pois

Pour 4 personnes

- 500 g de veau avec os
- 4 carottes
- 4 fenouils
- 200 g de petits pois
- 1 oignon

- 2 c. à s. de persil ciselé
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 1 c. à c. rase de poivre
- 1 c. à c. rase de curcuma
- 1/4 c. à c. de pistils de safran
- sel

Versez l'huile dans un tajine ou une cocotte à fond épais de préférence. Ajoutez le veau et laissez dorer 5 mn. Ajoutez l'oignon émincé, le persil et les épices, mélangez puis laissez revenir 10 mn sans arroser d'eau. Pendant ce temps, épluchez les légumes et taillez-les en gros morceaux. Mais n'épluchez pas les carottes nouvelles qui garderont ainsi leur saveur et leur fermeté durant la cuisson. Coupez le fenouil en quatre. Arrosez la viande de 2 grands verres d'eau, couvrez et laissez cuire 25 mn sur feu moyen-fort. Incorporez les carottes et laissez cuire de nouveau 10 mn. Incorporez ensuite le fenouil et les petits pois et laissez cuire le tout 10 mn. En fin de cuisson, enlevez le couvercle et augmentez le feu, laissez ainsi réduire la sauce pendant 4 à 6 mn selon le jus.

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

Pesto de fanes de fenouil au parmesan...

Pour environ 400 g de pesto :

- 6 à 8 tiges et feuilles de fenouils
- 1 tige d'ail frais
- 75 g de noix de cajou nature
- 75 à 100 g de parmesan
- Le jus de ¼ à ½ citron
- 100 à 155 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

Mixez les tiges de fenouil avec l'huile d'olive et le jus de citron, l'ail frais (vert et bulbe), les noix de cajou et le parmesan. Mixez. Assaisonnez. Ajoutez de l'huile et/ou du jus de citron pour assouplir le mélange.

<http://papillesestomaquees.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

Les brèves du Jardin

Année 2016 - semaine 21

mardi 24 mai

10 ans : c'est samedi !

Nous y sommes ! Nous vous préparons un beau jardin et nous vous enverrons par mail le programme des animations prévues qui sont aussi retrouvables sur notre blog. Du coup, nous sommes bien occupés-es donc **Brève courte cette semaine...**

Venez de préférence à vélo pour celles et ceux qui sont proches et/ou qui le peuvent, cela évitera d'encombrer la route et le parking.

A vos fourneaux : confectionnez un gâteau de légume sucré pour le concours qui aura lieu à 16h. C'est le chouette challenge que nous a lancé Corinne (une de vos représentantes des adhérents-es au C.A.). Il y a de quoi faire, ne serait-ce qu'avec ceux de vos paniers. A vous de jouer !

Les fanes de fenouil se mangent aussi (comme celles de carottes et de radis), en salade, soupe, cake, pesto ou pour parfumer vos poissons, sauces et plats. **Le fenouil se mange** aussi cru en salade ou cuit.

Les cosses de petits pois font une excellente soupe, pensez à la faire au presse purée ou à filtrer pour enlever les fibres désagréables et régalez-vous !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	botte	0.5	1
Fenouil	pièce	1	2
Petit pois	kg	0	0.5
Pomme de terre nvle	kg	0.7	0.8
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7.30 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.