

Salade de quinoa, aux haricots rouges et à la mangue

Pour 4 personnes :

- 250 ml de quinoa • 1 mangue mûre • 2 poignées de feuilles d'épinard • 200 g d'haricots rouges cuits et froids • 2 oignons nouveaux • 1 c. à s. de miel liquide • 1 c. à c. rase de cumin en poudre • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 6 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

Rincez le quinoa et faites-le sauter dans une casserole puis recouvrez-le de presque 2 fois son volume d'eau et laissez cuire 10-15 mn. L'eau est absorbée, éteignez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 mn. Laissez refroidir.

Coupez la chair de la mangue en dés. Lavez et émincez les épinards grossièrement. Lavez, séchez, et coupez les oignons nouveaux en rondelles. Réservez le tout.

Dans un bol, mettez le sel avec le poivre du moulin, le miel, le cumin, le vinaigre balsamique, ainsi que l'huile d'olive. Mélangez énergiquement.

Dans un saladier, mettez le quinoa avec la mangue, les feuilles d'épinard, les haricots rouges, ainsi que les oignons nouveaux. Mélangez et ajoutez l'assaisonnement. Mettez 30 mn au frais avant de servir.

Adaptée de <http://www.piratageculinaire.com/>

Préparation des haricots rouges : mettez-les à tremper une nuit. Puis égouttez-les et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau froide non salée. Laissez cuire une heure environ. Pour cette recette, ils doivent rester croquants... Salez en fin de cuisson et n'hésitez pas à ajouter une c. à c. de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson dès le début pour faciliter la cuisson et la digestion des haricots.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 17
Mardi 23 avril

Assemblée Générale

C'est vendredi ! Nous vous attendons nombreux à partir de 17h30 ! Le marché se terminera à 17h30 et les paniers du vendredi seront en libre distribution pour permettre à tous·tes d'y participer ! **Nous décalons aussi les horaires de travail des jardiniers·es pour qu'ils·elles puissent y participer et ainsi vous rencontrer.** Le thème de cette année : Diversité d'équipe, difficultés, richesses... Les jardiniers·es et les encadrants·es témoigneront ! Nous terminerons autour d'un apéritif sans alcool.

Nous souhaitons la bienvenue à Maxime qui a commencé un contrat la semaine dernière sur le jardin et a ainsi rejoint l'équipe de jardiniers·es...

Les jardiniers·es vous racontent, page suivante, la venue de jeunes sur le jardin la première semaine des vacances de Pâques...

Commandes groupées de viande : **vous avez jusqu'à vendredi midi pour commander du poulet** (sur le tableau, par mail ou par téléphone). Ils seront livrés et à retirer le vendredi 3 mai !

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|--|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|   Chou pointu ou fleur | pièce | 1 | 1 |
| Epinaud | kg | 0.37 | 0.65 |
| Haricot rouge sec | kg | 0.3 | 0.45 |
| Mesclun | kg | 0.1 | 0 |
| Oignon nouveau | kg | 0 | 0.4 |
| Radis rose | botte | 1 | 0 |
| Rhubarbe | pièce | 0 | 0.45 |
| Salade | pièce | 0 | 1 |
| Prix panier | | 9 | 13 euros |

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

Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

Les légumes nouveaux sont gorgés de vitamines et nutriments. Pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)... Souvent tout se mange, les fanes sont aussi pleines de vitamines et font d'excellentes préparations !

Chou-fleur : cru en bouquet en trempette ou en râpé en taboulé, cuit à la vapeur douce agrémenté de beurre ou d'un filet d'huile ou refroidi en vinaigrette...

Chou pointu : cru émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. Cuit, émincé et sauté...

Epinard : Mangez-les crus en salade...

Oignon nouveau : tout se mange, le vert comme le bulbe blanc, cru pour parfumer vos salades, cuit, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

Radis : mangez-les à la croque-au-sel... Les fanes se mangent en pesto, smoothie, quiche, cake, soupe, sautées, etc...

Poulet à la rhubarbe

Pour 4 personnes

- 500 g escalopes de poulet
- 450 g rhubarbe • 1 botte oignon nouveau
- 4 c. à s. sauce soja • 2 c. à s. moutarde à l'ancienne • 2 c. à s. miel • 1 bouillon cube maison (facultatif)

Coupez le poulet en petits morceaux et faites-le mariner au frais avec la sauce soja, le miel et la moutarde pendant 1 h.

Pelez la rhubarbe et détaillez-la en tronçons de 2 cm. Ciselez les oignons.

Faites revenir les oignons dans un peu d'huile puis ajoutez la rhubarbe et de l'eau à mi-hauteur. Laissez cuire à feu doux jusqu'à réduction de moitié.

Ajoutez le poulet avec sa marinade et le bouillon cube et laissez cuire encore 10 mn à feu moyen.

Recette
supplémentaire

Des jeunes sur le jardin

Ils étaient 8 jeunes de 16 à 18 ans à venir des quartiers Est de Nantes pour découvrir le jardin la première semaine des vacances scolaires... Abdurrahman, Alexa, Cécile, Eric, Freddy et Sonia vous racontent leur passage :

"Ils ont participé à toutes les activités de la semaine et aussi au montage de la mezzanine avec Ronan. Ils ont porté et planté des pommes de terre, fait les pesées et la mise en paniers des cagettes de PBS (les Paniers Bio Solidaires), travaillé à la clôture du B3 (au lieu d'un voile, on a fait une clôture avec des arceaux pour protéger les petites cultures de cette parcelle des lapins) etc..."

Certains étaient motivés, d'autres beaucoup, beaucoup moins... Certains étaient enthousiastes, d'autres moins... Ils n'avaient pas une tenue vestimentaire adaptée et certains n'avaient jamais mis un paire de bottes de leur vie avant. Ils étaient gentils !

Pour la vaisselle, ils étaient organisés et ils étaient gentils !

Ils sont bien, ils ont fait du tracteur, des petits pois et PBS... Je n'ai pas travaillé avec eux et on n'a pas beaucoup parlé.

Ils sont gentils comme tout. Ils ont bien travaillé. Ils ont fait la pesé au marché avec moi et ils ont travaillé à PBS.

C'était sympa, ils étaient gentils, mignons, c'est des gens de la cité !

Pas de souci avec eux. Il y en avait qui étaient prêts à travailler même à travailler en dehors de cette semaine, d'autres non... Ils étaient cool !

Ça s'est bien passé, y'a pas de problème ! Au début, comme ils étaient pas habitués au travail d'ici, ils ne s'y retrouvaient pas. Et après, je leur ai expliqué calmement et tranquillement quoi faire et comment et après ça leur a plu. On a fait PBS. On discutait bien. Ils échangeaient avec nous même pendant la pause. C'était très bien qu'ils viennent car on avait beaucoup d'absents... Donc, ils ont remplacé les absents !"

Servez avec du riz.

La rhubarbe va compoter, vous pouvez la cuire moins pour la garder un peu en morceau.

Adaptée de <https://cuisine-addict.com/poulet-rhubarbe/>