



## Poêlée de fanes de betterave rapide

### Ingrédients :

- Fanes de betterave
- Huile d'olive
- 1 échalote
- Sel, poivre

Commencez par émincez les fanes de betterave d'un côté, et les tiges en petits tronçons d'un autre et à part.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ou de beurre, faites fondre une échalote ciselée et ajoutez les tiges de betterave. Faites les revenir 5 mn à couvert

Ajoutez ensuite le vert, salez, poivrez, couvrez et prolongez la cuisson de 10 mn

C'est prêt !

Vous pouvez déguster cette poêlée avec des céréales, un poisson ou une viande blanche. Vous pouvez aussi ajouter des lardons à la préparation et/ou de la crème soja ou fraîche, un soupçon de tamari, voire de l'ail...

Adaptée de <http://www.lapetitecuisinedenat.com/2015/05/poelee-de-fanes-de-betterave.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 20  
Mardi 24

## Printemps Bio!

Il est **dans les paniers** avec les betteraves, carottes, épinards, fèves, radis et pommes de terre nouvelles. Et aussi avec la **manifestation du GAB 44**. Nous vous mettons le **programme du Printemps Bio** dans lequel s'inscrit la **Porte Ouverte Festive et Familiale du Jardin du 15 juin...** Un beau programme se construit : *voir article page suivante...*

Nous souhaitons la **bonne arrivée à Jonathan** qui vient de signer un contrat sur le jardin et a ainsi **rejoint l'équipe de jardiniers·es**.

Comme certains·es l'ont découvert, **l'accès à la commande de fruits andalous, aux recettes et infos légumes** sont accessibles **sur notre site** en privé puisque ces informations sont conçues uniquement pour vous... Pour les consulter et vous connecter, **demandez-nous de vous générer un code et un mot de passe !**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave nouvelle	botte	0	1
Carotte	botte	1	1
Ciboulette	botte	0.5	1
Epinard	kg	0	0.5
Fève	kg	0.45	0
Pomme de terre nvle	kg	0.65	0.8
Radis noir	kg	0.4	0
Radis rose	sachet	0	1
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.

# Fricassée de fèves fraîches et carottes au poulet

Recette  
supplémentaire

## Ingrédients

• Des escalopes de poulet • 3 ou 4 carottes • 300 g de fèves entières avec les cosse • 1 oignon • Sel, poivre • Crème fraîche.

Découpez les escalopes de poulets en lanières et faites-les dorer. Réserver.

Coupez les carottes en rondelles, émincez l'oignon et faites les dorer. Enlevez Largement les grosses fibres sur les côté et découpez les fèves en petits tronçons.

Remettez les morceaux de poulet avec les carottes et l'oignon puis ajouter les fèves. Assaisonnez.

Rajoutez un peu d'eau et laissez cuire à feu doux....

On peut déglacer le tout avec un peu de crème fraîche avant de servir.

Adaptée de <https://www.paniersaveur.fr/feves,fr,8,95.cfm>

## 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 !

**Betterave :** Mangez-les **crues** râpées, en bâtonnets (en trempette dans une petite sauce) ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez, en mettant des rondelles crues sur un fond de tartelette que vous surmonterez de roquefort ou autres fromages... **Les fanes** sont excellentes, les plus gouteuses. Crues vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, tout simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samossas etc...

**Carotte :** Ne les épluchez pas ! Mangez-les **crues** ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautées. **Les fanes** se mangent... Débarrassez-les de la tige centrale très fibreuse et faites-les **crues** en pesto, smoothie ou hachées sur une salade ; **cuites** en omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

## Fête du jardin et Printemps Bio Samedi 15 juin de 12h30 à 18h

Le matin, le jardin accueillera la **clôture du projet Famille à Alimentation Positive** organisée par Gab 44. Un stand restera sur le jardin toute la journée pour celles et ceux que cela intéresse.

Comme chaque année, **nous organisons cette journée pour vous les adhérents·es**. Ceci pour répondre à vos demandes de rencontres avec les jardiniers·es, l'équipe, les autres adhérents·es, le tout dans un contexte convivial, nous répondons aussi à vos demandes de visites du jardin...

**Tout commencera par un pique-nique avec vous et entre nous :** Venez à partir de 12h30 avec un pique-nique à partager pour constituer le buffet...

**De 14h à 18h, la porte-ouverte sera grand public.** Le programme se construit et nous pouvons déjà vous annoncer qu'il y aura des **animations pour les enfants** (mini-ferme, balade en carriole, jeux...) et **pour les adultes** (visites du jardin, marché de producteurs·trices...) ! Nous accueillerons la **CLCV** pour deux ateliers et un stand **sur la bio accessibilité**. Peut-être aussi une animation de la **LPO** qui nous ont sollicités pour intervenir. **Et surtout, un stand des adhérents·es sur le thème zéro déchets** avec un **atelier tawashi** et un **bewraps** (pour lesquels nous aurions besoin de coupons en coton et de vieux tee-shirts aussi en coton), la constitution d'un **livre de recettes d'adhérents·es** sur ce même thème (envoyez-nous les vôtres)... **Manifestez-vous pour y faire quelque chose !!!**

**Epinard :** Mangez-les **crus** en salade... Ou rapidement tombé à la sauteuse (deux minutes suffisent). Equeutage facultatif...

**Fève :** Tout se mange, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. La fève se mange **crue** ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure. Elle se mange comme les petits pois, pensez salades, macédoines etc... Pour manger **la cosse**, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Vous pouvez ensuite la faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

**Pomme de terre nouvelle :** Ne pas les éplucher, brossez-les... Ne se conserve pas longtemps. A manger **cuite** rapidement à la vapeur douce en salade ou à l'huile, au beurre, sautées, au four ou en omelette...

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