



## Pesto au basilic maison

### Pour 4 personnes

• 40 g de feuilles de basilic frais • 55 g de pignons de pin (nature ou grillés) • 50 g de parmesan râpé • 1 gousse d'ail • +/- 8 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de jus de citron •

Sel et poivre

Râpez le parmesan. Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en 2 et dégermez-la. Mixez ou pilez le basilic, l'ail et les pignons. Ajoutez le parmesan, l'huile d'olive, le jus de citron et mixez ou pilez encore quelques secondes. Salez et poivrez en fonction de vos goûts.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/>

## Cake au pesto de basilic et cosse de fèves

### Ingredients

• 3 gros œufs • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 12 cl de lait ou de vin blanc • 7 cl d'huile d'olive • 2 c. à s. de pesto de basilic • 80 g de parmesan • 180 g de cosses de fèves • 1 sel, poivre

Préchauffez votre four à 180 °C (thermostat 6). Enlevez les bords fibreux des cosses de fèves. Coupez-les en tronçons.

Dans une jatte, fouettez les œufs avec la farine et la levure. Ajoutez le vin blanc ou le lait, l'huile, le pesto et le parmesan. Salez et poivrez. Incorporez les fèves à la pâte et versez-la dans un moule à cake beurré et fariné.

Enfournez environ 50 mn. Laissez refroidir avant de démouler et de couper.

### Et mangez les graines de fèves à la croque au sel...

Adaptée de <http://cuisine.notrefamille.com/>

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 21

Mardi 21 mai

## Porte ouverte et adhérents·es

Nous vous rappelons la semaine dernière que **nous organisons la Porte Ouverte Festive et Familiale le samedi 15 juin pour vous les adhérents·es**. Un stand avec des animations **zéro déchet** est en phase d'organisation. **Les adhérents·es se mobilisent ! Voir page suivante...**

**Programme du Printemps Bio** pour de vrai dans votre panier cette semaine...

Une nouvelle formation conduite de tracteur commence pour Abdurahman, Anthony et Dorian. Elle se fait en partenariat avec le CFPPA de Jules Rieffel et dure trois jours avec une partie sur site, une partie à Jules Rieffel. Les trois jardiniers qui ont demandé à suivre cette formation vous la raconteront !

Nouveauté site : **Merci à Séverine** (adhérente) **grâce à qui vous pouvez vous abonner au flux RSS du site !** Bientôt un mode d'emploi en ligne... Nous vous rappelons que **pour accéder aux parties privées adhérents·es, vous devez avoir un identifiant et un mot de passe que nous vous générons sur demande.**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Basilic	bouquet	0	1.5
Blette	kg	0.35	0
Carotte	botte	1	1.5
Chou pointu	pièce	0	2
Fève	kg	0	0.55
Pomme de terre nvlle	kg	0.7	0.85
Radis rose	pièce	1	0
Salade	pièce	1	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.

## Petits flans de blettes à la moutarde

Pour 12 à 16 petits flans cuits dans des moules à muffins :

• 1 botte de blettes • 2 petites carottes • 1 belle gousse d'ail • 3 œufs • 300 ml de lait  
• 200 ml de crème • 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 50 gr de farine • 1 c. à c. de noix de muscade râpée • sel et poivre

Recette  
supplémentaire

Lavez et séparez les côtes du vert des blettes. Brossez et coupez les carottes en petits dés. Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez-les.

Faites sauter les côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis ajoutez les feuilles de blette et les dés de carottes et laissez cuire encore 1 mn.

Épluchez hachez l'ail. Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine. Ajoutez les légumes, noix de muscade, ail haché, sel et poivre. Remplissez des petits ramequins ou moules à muffin avec cette préparation.

Enfournez pour 20 mn à 180°C. Servez bien chaud.

Adaptée de <https://aufilduthym.fr/flan-de-blette-a-la-moutarde/>

## Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

**Blette** : tout se mange, les côtes comme les feuilles... Dans un seul et même plat ou dans des plats séparé. Utilisez-les comme des épinards, nature, à la béchamelle ou la sauce tomate, sautés, en gratins, samoussa, quiche, omelette, lasagne...

**Carotte** : Ne les épluchez pas ! Mangez-les crues ou à la vapeur douce ou légèrement sautée. **Les fanes** se mangent débarrassées de la tige centrale très fibreuse, en pesto, smoothie, omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

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

**Fève** : Tout se mange, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. **La fève**, crue ou légèrement cuite, comme les petits pois... Débarrassez **la cosse** des fibres en coupant largement le côté et faites-les en tronçons à la vapeur ou sautées nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

## Porte-ouverte festive et familiale des adhérents·es

Samedi 15 juin de 12h30 à 18h

Cette porte ouverte est organisée pour vous les adhérents·es ! Nous vous ouvrons le jardin de façon conviviale, pour que vous puissiez y venir en famille, le visiter, le découvrir plus tranquillement, autrement, rencontrer les jardiniers·es, les encadrants·es, vous rencontrer entre vous, vous l'approprier...

C'est pourquoi, nous démarrons cette journée en vous proposant de **venir en famille avec un pique-nique généreux à partager entre nous** (adhérents·es, jardiniers·es, encadrants·es) ! Tout sera mis en commun sous forme d'un beau buffet...

Des adhérents·es se mobilisent avec Corinne pour organiser des animations autour du thème que vous avez choisi : Zéro Déchet !

• **Un stand zéro déchet** des adhérents·es est en train de voir le jour avec des **animations Bewraps et Tawashis** pour lesquels nous aurions besoins de tee-shirts en coton et de coupon de tissus aussi en coton.

• Il sera proposé **aux enfants un jeu pour s'initier à l'aventure de "Un déchet par jour"**.

• **Vous pouvez et pourrez partager votre ou vos recettes zéro déchet qui marchent** (produits ménagers, cosmétiques ou autres), par mail en amont ou sur le stand le jour même, avec l'idée de constituer un livret de recettes des adhérents·es !

=> **Envie de vous investir sur ce stand** (en tenant un créneau ou avec une animation) **ou de rejoindre Corinne à l'organisation ?**  
Manifestez-vous !

Nous vous solliciterons aussi pour tenir des permanences au marché et autres, en binôme avec les jardiniers·es...

Comme vous le voyez un **beau programme** est en train de se mettre en place avec d'autres animations que nous avons déjà commencé à vous annoncer la semaine dernière et **la présence de partenaires** (GAB44, CLCV, LPO) qui nous ont sollicité pour s'y intégrer ! Nous mettons ce **programme à jour au fur et à mesure sur le site internet...**