



## Wok de pois mange-tout

### Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 200 g de pois gourmands
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 c. à c. de piment d'Espelette en poudre (facultatif)
- Sel et poivre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 branches de basilic

Lavez, coupez et essuyez les pommes de terre en petits cubes. Brossez et taillez les carottes en fins bâtonnets. Lavez les pois mange-tout et coupez-les en tronçons biseauté. Pelez et écrasez l'ail et émincez les oignons. Rincez le basilic et l'effeuiller.

Dans un wok, faites chauffer l'huile, mettez-y les épices, l'ail et l'oignon, ajoutez les pommes de terre, cuisez-les 4 à 5 mn à feu vif. Baissez le feu et ajoutez les carottes et pois gourmands. Faites cuire à couvert pendant 10 mn en remuant régulièrement.

Parsemer votre wok de basilic frais juste avant de servir.

Adaptée de <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/wok-vegetarien>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardindecocagnenantais.fr/>  
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 22  
Mardi 28 mai

## Fête du jardin 15 juin : J-19

La LPO confirme sa présence avec deux visites sur le terrain (*voir sur le site du jardin*)... Nous voici avec **un très beau programme** avec celui des animations zéro déchet qui continue à se construire... **Nous espérons que vous serez au rendez-vous pour en profiter !** Pour rappel : le pique-nique vous est réservé (vous et votre famille), puis **de 14h à 18h la Porte Ouverte est tout public**... Vous pouvez donc diffuser l'information et inviter !

**Encore une petite semaine** mais attention, le jardin ne fait pas le pont, **il y aura bien des paniers vendredi !**

**Formation tracteur, les jardiniers concernés vous racontent** cette formation *page suivante*...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	kg	0.4	0
Blette	kg	0	0.4
Carotte nouvelle	botte	1	1.5
Courgette	kg	0	0.6
Jus de pomme*	bouteille	0	1
Navet nouveau	kg	0	0.45
Pois mange tout	kg	0.2	0
Pomme de terre nvlle	kg	0.55	0
Radis rose	botte	0	1
Salade	pièce	1	2
Prix panier		9	13 euros

\* jus de pomme bio des Coteaux Nantais - 44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com)) 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 !

**Betterave** : Mangez-les **crues** râpées, en bâtonnet ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez... Les **fanés** sont excellentes, les plus gouteuses des fanes. **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...

**Blette** : **tout se mange**, les côtes comme les feuilles... Dans un seul et même plat ou dans des plats séparés. Vous pouvez les faire sauter, commencez par les côtes et ajouter à la fin les feuilles. Vous pouvez les utiliser comme des épinards, sautés, en gratins, en samoussa, quiche, farci charentais ou poitevin, omelette, lasagne...

**Carotte** : Ne les épluchez pas ! Mangez-les **crues** ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautée. Les **fanés** 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...

**Courgette** : Ne l'épluchez pas ! Osez la manger **crue** râpée ou en rondelles à la crème, en bâtonnet ou en tatziki... Si vous tenez à la **cuire**, choisissez-lui une cuisson douce ! C'est le début de la saison des soupes froides de courgettes...

**Navet nouveau** : **Cru** : râpé ou en fines lamelles avec une vinaigrette ou de l'huile d'olive et un peu de jus d'orange ou en bâtonnet en trempette. **Cuit** : sauté avec du miel et du romarin, en tatin ou glacé au beurre et au sucre... Les **fanés** se mangent en pesto, quiche, omelette ou pour une entrée ou un apéro...

**Pois Mange tout** : comme son nom l'indique, **tout se mange** ! **Cru** en croquant dedans ou dans une salade ou **cuit** légèrement sautés ou à la vapeur douce. Égouttez-les comme les haricots verts pour enlever les fils latéraux...

**Pomme de terre nouvelle** : Ne pas les épluchez, 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 ou râpés dans une sauce au fromage frais... Les **fanés** se mangent en pesto, smoothie, quiche, cake, soupe, samossa, omelette, sautées, etc...

## Formation tracteur

Abdurrahman, Anthony et Dorian bénéficient d'une formation de conduite de tracteur, formation qualifiante qui débouche sur une certification. Cette formation dure trois jours et est organisée en partenariat avec le CFPPA de Jules Riefel. Ils passeront la validation de la certification début juillet, ce qui leur permettra de s'entraîner sur le jardin d'ici là. En attendant, ils vous racontent :

*"Aujourd'hui, c'est la troisième journée. D'abord, on a fait un cours d'explications sur la sécurité. Ce qui est dangereux, comment utiliser le tracteur (bien fermer son manteau, avoir des chaussures de sécurité, mettre les gants, un bonnet quand on a les cheveux longs, un casque anti-bruits...). On nous a présenté les différents tracteurs. On a appris à vérifier le tracteur (gasoil, huile, etc) et à utiliser le tracteur. Pendant la formation, je suis content d'utiliser le tracteur, c'est intéressant. J'aimerais faire une formation plus longue. [nous l'avons informé qu'il sera amené à se perfectionner sur le jardin...]."*

*Mardi matin, c'était la théorie, tout ce qui est organe de sécurité et le moteur, l'attelage... Le mardi après-midi, on a commencé à conduire, à se faire la main sur le tracteur de Jules Rieffel. Avant de démarrer, on a fait la vérification du tracteur. Hier, c'était la journée conduite. L'après-midi, on a passé le gyrobroyeur, c'est comme une tondeuse à l'arrière du tracteur. Aujourd'hui, on apprend à atteler, désatteler en sécurité et à faire la manœuvre d'approche pour atteler. Personnellement, je suis très content de faire cette formation car ça rentre dans mon projet professionnel. C'est toujours un plus d'avoir cette compétence à présenter. Je pense que je serai amené à conduire un tracteur dans mon futur travail. En maraîchage, il y en a qui préparent le sol sans tracteur, d'autres avec tracteur, ça dépend de la taille de la structure. Et puis, c'est valorisant de faire une formation qui donne un plus."*

*On était à Jules Rieffel pour découvrir une autre exploitation avec du matériel différent. On a fait de la théorie, la sécurité. On était très bien accueillis. On était avec 4 autres personnes de Jules Rieffel et deux encadrants. A partir du deuxième jour, on est tous revenus sur l'exploitation ici ; les personnes de Rieffel ont pu voir notre exploitation. On a vu la conduite, l'utilisation du matériel, l'attelage, le désattelage, ranger le matériel... C'est très intéressant. Ça permet d'utiliser du matériel qu'on n'utilise pas d'habitude, d'avoir des responsabilités. Ça nous permet d'avoir une bonne expérience ici et du coup pour des futures exploitations parce que ça reste très demandé dans le maraîchage."*