

## Risotto en verdure... fanes de radis et de navets

### Pour 6 personnes

• 500 g de riz à risotto • 1,5 l. de bouillon de volaille ou de légumes  
 • 150 g de fanes de navets • 150 g de fanes de radis • 1 c. à s. de persil frais hâché • 2 oignons • 15 cl de vin blanc • 60 g de beurre  
 60 g de parmesan râpé • 3 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre selon votre goût

Préparez le bouillon. Réservez-le au chaud.

Lavez les fanes et taillez-les en lanières.

Mettez 25 cl de bouillon chaud dans un petite casserole avec les fanes 2 ou 3 mn. Puis mixez.

Émincez les oignons et faites les suer dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Versez le vin blanc dans la cocotte et laissez cuire 5 mn.

Versez environ 3 louches de bouillon très chaud sur le riz. Salez très légèrement et remuez. Laissez cuire 20 mn environ, tout en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon, louche par louche, au fur et à mesure de son absorption.

2 mn avant la fin de la cuisson du riz, incorporez la purée de fanes. Mélangez et ajoutez le persil haché. Retirez la cocotte du feu. Incorporez le beurre coupé en dés et le parmesan râpé. Servez rapidement.

Adaptée de : <https://variations-gourmandes.blogspot.com/2012/05/risotto-en-verdure-fanes-de-radis-et-de.html>

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

# Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 14  
 Mardi 31 mars

## Organisation panier

**Voici ce que nous prévoyons :** Il y aura du pain dans les paniers pour les abonnements **et sur commande. Pas de marché** mais une future **vente de légumes sur commande** voir page suivante (avec la **composition** du panier et des **informations sur la production**)...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31 <b>Double panier</b>	1 Livraison d'oeufs annulée	2	3 <b>Double panier</b>	4	5
6	7 <b>Pas de panier</b>	8	9	10 <b>Pas de panier</b>	11 ← Commande de poulets le 10 avril	12
13	14 <b>Panier normal</b>	15 Oeufs dans le panier cette semaine	16	17 <b>Panier normal</b>	18 ← Livraison de poulets le 17 avril	19
20	21	22 Semaine sans panier prévue par l'abonnement	23	24	25	26
27	28 <b>Panier normal</b>	29	30 <b>jeudi Panier normal</b>	1 Férié	2	3



**Vous n'avez pas reçu de mail** la semaine dernière, appelez-nous 02 40 68 91 67 !  
 Enregistrez notre adresse dans vos contacts pour que nos mails n'atterrissent pas dans les spams...



**Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à Alexandre qui arrive le 6 avril !** Il a été recruté pour assurer la continuité du poste de Thomas. Une jonction qui se fait sur une période bien particulière...

Actuellement, **12 jardinier·e·s** sur les 18 sont **en chômage technique** puisqu'il n'y a pas de bus pour venir jusqu'au jardin ! **Anne-Christelle**, l'accompagneuse socioprofessionnelle **reste en lien** avec tou·te·s au quotidien...

## Vive les légumes nouveaux !

Les premiers arrivés sont cette semaine les navets nouveaux et les choux pointus. Pour ces deux légumes mangez-les crus ou très légèrement cuits (vapeur douce ou sautés) pour profiter un maximum de leur richesse en vitamines et nutriments ! Les fanes de navets nouveaux se mangent aussi, tout comme celles des radis, nous retrouvons la rubrique de printemps : **Les légumes nouveaux ~ j'en fais quoi**

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

**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 fanes** se mangent en pesto, quiche, omelette ou pour une entrée ou un apéro, mixez-les avec de l'ail et une cuillère de crème pour en badigeonner une pâte feuilletée, saupoudrez de râpé et passer au four...

### Des recettes sur le site et le blog....

Retrouver les anciennes recettes sur le site : <https://jardincocagnenantais.fr/>  
et sur le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.7	0.9
Chou	kg	1 lisse	1.2 frisé
Chou pointu	pièce	1	1
Courge Musquée	kg	0	1
Navet nouveau	kg	0.4	0.55
Oignon	kg	0.65	1
Panais	kg	0.6	0.8
Poireau	kg	1	1.5
Pomme de terre	kg	0.8	1.5
Radis rose	kg	0	0.3
Prix panier		9,20 €	13 €

### Un bouquet de persil en cadeau dans les paniers

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

## Organisation et production

Nous essayons de maintenir au mieux la production dans un contexte bien difficile :

- nous sortons de 3 mois de pluie et nous sommes en retard,
- nous manquons de personnel et malgré toutes vos belles propositions, il nous est difficile d'accueillir des bénévoles sans connaissances techniques et dans des conditions sanitaires compliquées à respecter,
- les encadrant·e·s jonglent au mieux entre le jardin et la garde de leurs enfants,
- et nous sommes sur une période encore plus compliquée avec le départ de deux encadrant·e·s, Séverine et Thomas, et l'arrivée d'Alexandre le 6 avril et Marc début juin qui vont reprendre l'activité production et l'encadrement des jardinier·e·s avec Mélissa qui travaille 2 jours par semaine sur le jardin !

### Grande vente de légumes !

Nous ne sommes actuellement pas en capacité de vous proposer le petit marché du vendredi.

Aussi, nous allons faire le point sur nos stocks de légumes et nous vous proposerons bientôt une grande vente de légumes sur commande pour que nous puissions les préparer avant retrait !

Nous vous tiendrons informé·e·s par mail... D'où l'importance de vérifier que vous les recevez bien...

Recette  
supplémentaire

### Oignons rôtis au four

#### Pour 4 personnes

- 6-8 oignons moyens • 4 c. à s. d'huile d'olive • 6 c. à s. de chapelure
- 2 c. à s. de beurre • 4 brins de persil hâchés • 4 brins de thym hâchés • 2 gousses d'ail hâchés • poivre du moulin

Préchauffez le four sur th. 6/180°. Pelez les oignons et coupez-les en 2 dans l'épaisseur. Badigeonnez-les d'huile, salez et poivrez.

Rangez-les dans un plat à four. Faites cuire 30-40mn. Ils doivent caraméliser légèrement. Mélangez la chapelure, le beurre, le persil, le thym et l'ail. Répartissez sur les oignons. Faites dorer au four 15mn environ. Adaptée de : <https://www.elle.fr/>