

Salade de chou pointu

Ingrédients :

- du chou pointu
- des cubes de fromage (gruyère - mimolette - chèvre – etc.)
- des raisins secs
- des pommes en petits cubes
- des graines de sésame (facultatif)
- et aussi pour compléter, pourquoi pas : du quinoa, des échalotes ou des oignons rouges, des carottes rappées...

Enlevez le trognon du chou pointu et lavez-le pour râpez-le bien fin, Ajoutez quelques cubes de fromage, des raisins secs, des pommes en petits cubes, des graines de sésame et aussi pour compléter, pourquoi pas du quinoa (ou autre céréale), des échalotes ou des oignons rouges, des carottes rappées, etc.

Agrémentez d'une sauce vinaigrette à votre goût (vinaigre balsamique ou à la framboise).

Adaptée de <http://amappdesmaillotins.overblog.com/choux-pointu-recettes>

Poêlée de fèves mangetout

Par personne :

- Une grosse poignée de jeunes fèves
- Une grosse noix de beurre demi-sel

Débitez les fèves en tronçons. Faites-les revenir 5 mn à feu vif dans le beurre fondu. Et c'est tout, servez !

Vous pouvez aussi les sauter avec de l'huile d'olive, ajouter du poivre, du cumin et/ou de l'ail...

Adaptée de <http://didier-guillion.over-blog.com/>

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

Pomme de terre
grand panier : Allians
robe des champs, vapeur,
gratin, rissolée...
Délicieuse dégustée seule
au naturel.

Pomme de terre
petit panier : Edén idéale en
purée, soupe, mais
faisable sautée, en
frites...

Qu'il a fait froid !

Profitez-en bien de cette dernière série de blettes... Lentement, les légumes nouveaux arrivent, car il fait encore bien froid et l'écart de température entre la nuit et le jour est important. Même si nous avons eu peu de dégât suite au gel, les légumes peinent à pousser et sont en retard ! Nous avons acheté des pommes pour honorer notre engagement et pour que le panier soit beau !

Intégration des nouvelles aux, les jardinier-es vous racontent p. suivante...

Nous accueillons **Julien**, ancien maraîcher bio, en **stage** cette semaine pour découvrir le métier d'encadrant-e.

Héliès finit jeudi. Il nous a bien aidé, notamment sur les permanences du week-end (ouverture et fermeture des tunnels = 6 h de travail) !

Rappel des horaires de retrait des paniers : **le mardi fin à 17h15** et le **vendredi fermeture du jardin à 18h30** (pensez à anticiper pour laisser un message sur le répondeur), du marché et de la distribution des paniers !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.6	0.85
Chou pointu	pièce	0	1
Fève mangetout	kg	0	0.28
Pomme*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	1.2 Edén	1 Allians
Radis ou aillet	botte	1	0
Rutabaga	kg	0.5	0
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

* **Pommes bio Dalinette de chez Réveillères à Bouzillé - 49**
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://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 !

Aillet : Tout se mange, le vert comme le bulbe. Cru : il se grignote à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou ciselé sur vos salades ou sauces ou encore dans du fromage blanc. Cuit, il se mange en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza... ou comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats comme un gigot d'agneau.

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 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...

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

Flan de blettes fondant

Recette supplémentaire

Pour 6 personnes

- des blettes (côtes et feuilles) • 50 g de beurre • 8 œufs
- 4 gousses d'ail hachées • 20 cl de crème liquide • 1 pincée de muscade • sel poivre

Coupez les côtes des blettes e puis faites fondre 25g beurre et poêlez les côtes de blettes 10 mn. Réservez.

Puis faites fondre 50 mn le vert des blette hachés dans 20 g de beurre, salez, poivrez. Réservez.

Préchauffez le four à 200°C (Th. 6/7).

Mélangez les œufs avec l'ail hachées, la crème liquide, la muscade

Intégration des jardinier·es

Avec la pause hivernale de recrutement, beaucoup de nouvelles·eaux jardinier·es commencent actuellement sur le jardin. Pour faciliter leur intégration, sur cette période où il y a aussi beaucoup de stagiaires, un système d'accueil a été imaginé avec les jardinier·es. Emilie, Joël, Peace et Tito vous racontent :

"Comme Nathalie est partie et qu'il n'y a plus de représentant du personnel, Marianne nous a demandé à Nicolas et moi qui sommes les plus anciens de reprendre ce rôle et allons nous réunir une fois par mois. Hier, tous les quatre (avec Anne-Christelle aussi), nous avons abordé 3 sujets : l'accueil des nouveaux, la sécurité et les réunions du vendredi (de point et de planification du travail...). Pour l'accueil des nouveaux, nous avons désigné deux accueillants : Emilie et moi pour décharger les encadrants et aussi pour faire quelque chose de différent de ce qu'ils font. Nous prenons une heure pour faire le tour du jardin des bâtiments, des normes de sécurité, des lieux de pauses, des outils. On leur explique le fonctionnement du jardin.

Il y a un nouvel atelier où l'on passe un peu de temps avec les arrivants pour leur présenter tout ce qui peut être utile : l'atelier avec les outils, le hangar et le conditionnement des Paniers Bio Solidaires, on leur a expliqué la liste du marché, du ménage (et le fonctionnement)... Une mise en bouche du travail !

Ils nous ont montré comment on fait ici, comment on fait le ménage une fois par semaine à tour de rôle, ils nous ont montré les tomates, les carottes, les légumes, on a ramassé un légume qui ressemble à la salade, on a fait des semis...

On a visité l'association et fait le tour de tout. Où se rangent les outils, les cagettes, le compost où l'on jette les légumes abimés, les serres... Puis on a travaillé ensemble : on a récolté des choux et on a semé ensemble. Ils m'ont bien expliqué, c'était instructif !"

râpée, du sel et du poivre.

Beurrez un plat à gratin ou des moules individuels. Intercalez des couches de côtes de blettes et les feuilles hachées puis arrosez du mélange à base d'œufs. Enfourniez 30 mn.

Adaptée de marmiton.org