



## Quiche à la brousse aux fanes de carottes

Pour 4 personnes

• 15 cl de lait • 100 g de fromage râpé • Sel ou sel fin • Poivre • 3 œufs • 500 g de brousse • 1 botte de fanes d'une botte de carottes nouvelles • 1 botte de ciboulette • 1 pâte brisée

N'hésitez pas à varier les fanes ou les cumuler...

Préchauffez le four à 180°C. • Nettoyez et effeuillez les fanes de carottes. • Foncez le moule avec la pâte que vous piquerez avec une fourchette et la pré-cuire pendant 10 mn. • Coupez finement les herbes. • Écrasez dans un saladier la brousse avec les œufs, le lait, les herbes et les fanes de carottes. Salez peu et poivrez généreusement. • Répartissez la préparation sur la tarte, parsemez les fromage râpé et mettez au four pendant 35 mn. Servez chaude ou tiède.

Adaptée de <https://www.750g.com/>

Recette supplémentaire

## Soupe froide fanes de radis et fèves

Pour 4 à 6 personnes en entrée

• Fanes d'une botte de radis • 250 g de fèves "jeunes" entières • 2 oignons doux • 40 g de mie de pain • 2-3 c. à s. d'huile (de colza) • Huile d'olive • Sel, poivre, noix de muscade

Lavez les fanes et les légumes, coupez les grossièrement. • Faites revenir les oignons et les fèves dans de l'huile d'olive 2-3 mn. • Couvrez d'eau et ajoutez les fanes de radis. Portez à ébullition et baissez à feu doux sans couvrir 30 mn. • Ajoutez la mie de pain sel, poivre, noix de muscade, huile (de colza), puis mixez le tout finement. • Servez cette soupe froide en verrine, en agrémentant de rondelles de radis pour décorer.

Adaptée de <https://aufilduthym.fr/soupe-froide-fanes-radis-feves-antigaspi/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

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

Les Jardins

**Ascension Panier vendredi 14 mai !**  
 Prévenez-nous en cas d'absence...

Année 2021 - semaine 18  
 Mardi 4 mai

## Les légumes n'aiment pas le froid !

**Le froid empêche les légumes de pousser. Nous en manquons**, aussi nous en profitons pour mettre la **dernière tisane de la saison** (volontairement au goût différent de celles vendues, pour varier les plaisirs) ! Nous espérons que les légumes vont enfin pousser et que les tunnels vont vite se remplir pour aussi remplir les paniers...

Adhérent·es, particulièrement mardi : **ramenez-nous nos sacs !** Nous n'en avons plus assez ce mardi pour faire les paniers, alors que nous avons du stock. Rapportez rapidement ceux que vous avez et ensuite pensez à nous laisser un sac toutes les semaines (y compris et surtout si vous venez le lendemain) !



**William**, salarié des Briords, est en stage de découverte cette semaine.

Pages suivantes : **les jardinier·es vous racontent le GEAS** et vous trouverez le **portrait de Sébastien** (administrateur)...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Brocoli	kg	0	0.5
Carotte	botte	0	1
Chou pointu	pièce	1	1
Fève mangetout	kg	0.3	0.45
Oignon nouveau	botte	1	0
Pomme de terre	kg	0.5	0.5
Radis	botte	0	1
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Portrait d'administrateur

**Prénom :** Sébastien

**Depuis combien de temps es-tu administrateur du Jardin de Cocagne Nantais ?** *Je dirai depuis presque 10 ans. Je prenais un panier au début du jardin... Enfin depuis suffisamment longtemps pour avoir envie de m'impliquer un peu plus dans cette association.*

**Sur quel statut ?** *Je suis administrateur sans fonction particulière.*

**Quelles compétences apportes-tu ?** *Je peux y apporter ma connaissance de la collectivité territoriale et de son intérêt pour l'activité des chantiers et des jardins, les moyens de financement, les règlements ; et mes connaissances de la dynamique de l'économie sociale et solidaire. Je partage les informations sur les interlocuteurs, sur les événements qui peuvent être utiles au jardin...*

**Pourquoi avoir choisi d'être administrateur au JDC ?** *Parce que je partage avec le jardin des valeurs, des questions qui m'animent depuis 20 ans autour de l'insertion, de l'accompagnement, mais aussi autour de l'environnement, du bio... Et surtout cette prise en compte de l'humain d'abord, d'essayer de prendre en compte la diversité des hommes et des femmes, de leurs parcours. Parce que c'est une autre manière de penser la relation des uns aux autres, que c'est de la solidarité. Je suis moins rentré par la question bio que par celle de l'humain... même si à l'époque, je créais un guide de la Consommation Responsable !*

**Quelle est la contrainte, la charge ?** *Ce n'est pas une contrainte ou une charge même si ça fait un an que je peine à participer aux réunions de CA. C'est un plaisir, on y partage la vie du jardin, ses réussites, les bonnes nouvelles et les choses difficiles, on participe aux décisions liées aux jardiniers, aux permanents, aux projets... Un temps d'échange riche ! C'est plutôt une question de disponibilité, comment je m'organise avec mon travail et les réunions de CA.*

**Qu'est-ce que cela t'apporte ?** *Ça me permet de toujours rester en éveil aux problématiques d'insertion et aux difficultés de chacun à trouver sa place dans cette fiche société.... Rester en éveil au quotidien de chacun et y apporter mon aide quand je le peux de la "tour protégée" où je travaille. Rester en alerte, en éveil et lié dans cette société !*

**C'est quoi pour toi un Jardin de Cocagne ?** *C'est une chance pour retrouver le bon chemin personnel, avec de l'écoute et de l'accompagnement, cela permet de développer un savoir-faire qui a du sens autour de la production de légumes bio...*

**Qu'aurais-tu envie de dire aux adhérents ?** *Continuez à adhérer, à vous impliquer en tant qu'adhérent, car c'est une belle aventure humaine ! Bon, c'est plus facile à dire qu'à faire, et c'est parfois ce que j'ai du mal à faire, mais déjà peut être simplement profitez bien des échanges que vous pouvez avoir à différents moments avec les jardiniers. Allez au-delà du produit, partagez des moments même furtifs, même rapides avec les jardiniers et l'équipe... pour nourrir le lien.*

**La semaine prochaine, nous vous parlerons de l'AG de ce vendredi !**

## 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 !

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

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

**Fève mange-tout :** Tout se mange, la cosse comme la fève ensemble, comme les pois mange-tout, pensez salades, macédoines, une fois cuit à la vapeur, ou poêlez-les rapidement pour les manger nature ou avec une sauce...

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

---

## GEAS - épisode 2

Alex (encadrant), Blondin et Christiane vous racontent cette séance de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi :

*"On a appris à bien connaître les gens et soi-même, à être patient, à être à l'écoute !*

*C'était la demande, il y a un truc avec le jeu (une technique), pour formuler une phrase avec des détails précis pour ne pas être agressif. Et on a fait quelques exemples avec Alex, du genre : il veut partir en week-end, mais ne sait pas comment le demander à sa femme. C'était pas mal, car quand je demande, c'est sec et directe et j'oublie de détailler pour être plus claire. La prochaine fois, je vais essayer d'être plus douce, plus précise...*

*C'était apprendre à faire une demande claire et précise de façon à éviter les malentendus et les problèmes de communication. Une mauvaise demande peut engendrer une frustration alors que la demande peut être légitime, Pour fluidifier les échanges !"*