



Salade épinards fêta

Pour 2 personnes

- 250 grammes d'épinards frais
- 100 g de fêta ou chèvre
- 2 c. à s. de morceaux de noix de pecan de pignons de pin ou d'amandes
- 1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Du sel
- Du poivre

Coupez et lavez les épinards à l'eau vinaigrée.

Éventuellement toastez vos noix (facultatif) 5 mn maximum à la poêle sans matière grasse et laissez-les reposer

Égouttez les épinards avec une passoire. Puis disposez-les dans un bol.

Coupez la feta en forme de petits cubes, ajoutez-les à la salade de base.

Si vous ne trouvez pas de fromage feta, vous pouvez utiliser du fromage de chèvre.

Préparez votre vinaigrette et mélangez-la à la salade, ajoutez les graines et servez.

Vous pouvez ajouter de l'oignon nouveau ou de l'ailet ciselé à cette recette...

Différentes recettes de salades d'épinard sur le lien suivant :

Adaptée de <https://www.mangezplus.com/salade-d-epinards/>

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 2021 - semaine 19

Mardi 11 mai

Coup de pouce sur le terrain ?

Si vous êtes **disponibles**, ces temps-ci, **nous croulons sous le travail** (de la fatigue, beaucoup de travail, des absent·es, beaucoup de nouvelles·eaux qui n'ont pas encore le rythme et à accompagner...), aussi **vos coups de main seront les bienvenus**. **Prévenez-nous** et vous pourrez venir sur un ou plusieurs créneaux : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h15 à 10h30 ou de 10h45 à 12h30 ou le lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 16h... **Merci déjà à Delphine, Geneviève et Nicole** qui viennent cette semaine.

Djemila (jardinière) est **en stage de maraîchage** au GAEC de Pannecé cette semaine.

Hier, il y a eu un **GEAS**, **les jardinier·es vous racontent** *pages suivantes...*

La semaine prochaine, nous vous ferons un **compte-rendu de l'Assemblée Générale** de vendredi dernier et nous vous donnerons des informations sur la **Porte-Ouverte du samedi 5 juin après-midi !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	botte	1	0
Chou fleur	kg	0	0.7
Epinard	kg	0.4	0.6
Fèves mangetout	kg	0.35	0.4
Oignon nouveau	botte	0	1
Persil	bouquet	1	1
Petit pois	kg	0	0.45
Pomme de terre	kg	0.6	0
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.

Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

Ils sont gorgés de vitamines : mangez-les crus ou légèrement cuits !

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.

Chou-fleur : cru en bouquet en trempette ou en râpé en taboulé, cuit à la vapeur douce agrémenté de beurre ou d'un filet d'huile ou refroidi en vinaigrette...

Épinard : Mangez-les crus en salade... Ou rapidement tombé à la sauteuse (deux minutes suffisent). Équeutage facultatif...

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...

Oignon nouveau : tout se mange, le vert comme le bulbe blanc, cru pour parfumer vos salades, cuit, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

Petit pois : tout se mange, la graine crue (c'est presque un bonbon) ou cuite à la vapeur et mangée tiède ou froide en salade ou chaude au beurre ou à l'huile d'olive tout simplement ou en plat. Les cosses font une excellente soupe (pressez-les au chinois, le plus facile ou mixez et filtrez pour enlever les fibres)...

Petits pois, fèves et œufs mollets

Ingrédients :

• 300 g de petits pois écosés • 200 g de fèves équeutées coupées en tronçons • 4 œufs • 2 c à s d'huile d'olive au citron • 1/2 botte de menthe ciselée • sel, poivre du moulin

Faites cuire vos petits pois à la vapeur (environ 10 à 12 mn) et pour vos fèves (environ 8 mn). • Faites cuire vos œufs, dans une casserole 6 mn. Passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson, puis égalez-les. • Répartissez dans vos assiettes : petits pois et fèves, arrosez d'un filet d'huile, parsemez de menthe, salez et poivrez. Disposez l'œuf au centre puis servez sans attendre.

Adaptée de <https://ohlagourmande.com>

GEAS - Episode 3

Ce lundi, il y a eu à nouveau un Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi. Blondin, Christiane et Maxime vous racontent cette séance :

"C'est facile : je te dis NON !

On était pour savoir dire non, expliquer pourquoi on peut dire non, comment on peut dire non.

C'est bien d'apprendre à savoir dire non, c'est important. C'est plus ou moins facile selon la personne et la demande... Il faut pouvoir l'argumenter, le motiver et éventuellement apporter des alternatives !

J'ai aussi rattrapé les autres séances, car j'étais absent, comme la demande avec la technique IDE : Identification de la demande pour pouvoir l'exprimer, Droit (le sien et celui de l'autre), Emotion (exprimer son émotion)...

Anne-Christelle nous a fait une séance sur comment dire non. Il fallait pas forcément se justifier. Il faut penser à soi-même avant les autres et parler de ses émotions aussi ! Puis on s'est beaucoup entraînés entre nous..."

Salade de chou-fleur cru

Pour 3 personnes

• 1/2 chou-fleur ou 1 petit • 1/2 botte de radis roses • 1 avocat mûr
• 3 oignons nouveaux • 1 botte de coriandre • le jus d'un citron
• 1 grosse c. à s. de graines de cumin (facultatif mais entier pas en poudre) • une pincée de piment émietté (facultatif) • 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive • du sel

Lavez les radis et coupez-les en rondelles assez fines. • Détaillez les fleurettes du chou-fleur, puis passez-les au robot mixeur pour les réduire en une semoule grossière, ATTENTION !! mixez par pulsions pour ne pas vous retrouver avec une purée. • Versez le chou-fleur et les radis dans un saladier, salez avec 1 c. à c. de sel et laissez reposer. • Ajoutez les oignons séminés. • Puis les avocats coupés en cube, ou en billes ainsi que la coriandre hachée et le jus de citron, mélangez. • Réservez au frais. • Dans une petite casserole mettez l'huile d'olive, les graines de cumin et le piment, faites chauffer et versez alors immédiatement sur la salade.

<https://www.occupetoidetesoignons.com/salade-de-chou-fleur-cru/>