



Tartine de guacamole aux petits pois, sardines et jeune navet

Pour 4 personnes

- 4 grosses tranches de pain aux graines ou de campagne ou 8 petites • 8 filets de sardines à l'huile d'olive 2 petites boîtes
- 100 g de petits pois frais ou surgelés • 1 avocat mûr • 100 g de jeune navet • 1/2 citron • 1 c. à s. d'huile d'olive • ciboulette ciselée
- graines de chia ou pavot ou sésame • sel • poivre

Faites cuire les petits pois 10 mn à la vapeur. Égouttez-les et rafraîchissez-les. Gardez-en un peu. • Mixez-les avec l'avocat, l'huile d'olive, le jus de citron. Salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette ciselée. • Râpez le navet. Egouttez les filets de sardines. Toastez le pain. • Répartissez le guacamole sur les tranches de pain. Déposez un filet de sardine arrosé d'un filet de jus de citron. Parsemez de navet râpé, petits pois, ciboulette et graines.

Adaptée de <https://lacersisesurlemaillot.fr/>

Carpaccio betteraves courgettes à l'aillet caramélisé

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

- 2 courgettes • 1 à 2 aillets • 2 betteraves • Huile d'olive • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de sucre complet • Sel • Poivre

Préchauffez votre four à 220°. • Mélangez le sucre et le vinaigre balsamique, ajoutez l'aillet émincé. • Étalez sur la plaque du four et enfournez 10 mn. Laissez refroidir ! • Pelez les betteraves et débitez-les en très fines rondelles ainsi que les courgettes • Disposez les tranches dans les assiette. Ajoutez les aillets caramélisés dessus. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez...

Adaptée de <https://www.750g.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

Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 22

Mardi 1^{er} juin

Porte ouverte : c'est samedi !

Tout le **programme page suivante** ! Se greffe en plus en dernière minute, **un stand de jeux géants en bois** prêtés par la médiathèque. Nous vous invitons aussi à vous **inscrire pour tenir le marché et le stand jeux** !!! Inscriptions possibles par **mail** pour toutes les activités.

Le jardin s'est vu remettre 5 ordinateurs reconditionnés pour les jardinier·es par la société Leasecom sous le flash de la correspondante de Ouest-France...

Nous souhaitons la **bienvenue à Lunica** qui commence son contrat jeudi et rejoint ainsi l'équipe de jardinier·es...

Lundi, Petit GEAS, les jardinier·es présent·es vous le racontent *page suivante*...

Des fanes et des cosses dans le panier, mangez-les, elles sont bourrées de vitamines et sont agréablement bluffantes de goût !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	0	1
Betterave nouvelle	botte	0	1
Courgette	kg	0.45	0.7
Fève	kg	0	0.3
Navet nouveau	botte	1	0
Oignon nouveau	botte	1	0
Petit pois	kg	0.35	0
Pois mange tout	kg	0	0.5
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

Les légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

L'aillet et l'oignon, pensez à bien manger tout : le vert comme le bulbe blanc. Il y a aussi beaucoup de fanes cette semaine, il serait dommage de ne pas les manger, elles sont si bonnes !

Aillet : **Tout se mange**, le vert comme le bulbe. **Cru** : il se grignote à la croque en sel, 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...

Betterave : Mangez-les **cru**s râpées, en bâtonnet en trempette ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez, en tartelettes par ex... Les **fan**es sont excellentes, **cru**s en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, sautées à l'ail, ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samoussas etc...

Courgette : **Ne l'épluchez pas** ! Osez la manger **cru**e râpée ou en rondelles à la crème, en bâtonnet ou tzatziki... Si vous tenez à la **cuire**, choisissez-lui une cuisson douce !

Fève : **Tout se mange**, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. La **graine** se mange **cru**e ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure, comme les petits pois, en salades, macédoines etc... La **cosse**, débarrassée des fibres (coupez largement le côté) **cuite** à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

Navet nouveau : **Cru** : râpé, en bâtonnet, en fines lamelles. **Cuit** : sauté avec du miel et du romarin, en tatin ou glacé au beurre et au sucre... Les **fan**es 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...

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 cru**e (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 **cos**ses font une excellente soupe (pressez-les au chinois, le plus facile ou mixez et filtrez pour enlever les fibres)...

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. Écoutez-les comme les haricots verts pour enlever les fils latéraux...

Programme de la porte ouverte du Samedi 5 juin de 14h à 18h

Marché de producteur - *Pour les commandes tout est sur le site du jardin*
Nos **légumes** • Du **pain** de Christine (*sur commande*) • Les **produits de la Ruche** de l'Abeille Marsienne (*commande souhaitée*) • La **farine de sarrasin** et les **rillettes de poule** de la Ferme des Mille et une Pattes • Les **plants** de l'Herbier Imaginaire • Les **crêpes et galettes** de La Tomate confite (*commande souhaitée*)

Ateliers et visites – Sur inscription - 10 places par créneaux

14h : **Visite du Jardin** – Comment nous cultivons sur le jardin

15h : **Visite d'un atelier de production et de transformation des plantes aromatiques et médicinales** (vous saurez tout sur comment sont concoctées les tisanes)

15h : **Le Jardin côté administratif et économique** (pour répondre à toutes vos questions sur l'envers du jardin et que nous n'avons pas pu vous présenter à l'AG)

A 16h : **Visite du Jardin** – Comment nous cultivons sur le jardin

A 16h : Présentation de l'**accompagnement socioprofessionnel** tel qu'on le fait

17h : **Découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales** que l'on trouve communément dans et autour des jardins

Stand des adhérent·es de Corinne et Mélanie

• une **bourse aux plantes** • un espace pour **échanger sur votre place d'adhérent·es** et un arbre à témoignage • un espace pour échanger sur le thème du **zéro déchet**... Une foule d'idées vous y attendent !

GEAS - Episode 4

Alex (encadrant) et Christiane (jardinière) vous racontent la dernière séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"Hier, c'était une séance très rapide... C'était sur la demande de changement. Comme à nos habitudes, on a fait des tests entre nous, des situations et on a mangé des gâteaux ! On a fait beaucoup d'exemples et je n'étais pas toujours d'accord, car moi, je passe toujours à autre chose. Mais en fait, c'est bien de revenir dessus, car par exemple, quand tu te prends la tête avec un ami, ça permet de garder le lien d'amitié. Ça me remet en question !

On a appris à faire une demande de changement et comment le faire d'une manière constructive pour éviter que cela n'aboutisse à une critique négative. Car ça abouti rarement, car quand on critique les gens, ils sont rarement prêts à changer... Ça permet une meilleure écoute !"