

Fèves fraîches sautées aux carottes (húluóbo chǎo cándòu)

Pour 4 personnes

- 250 gr de carottes
- 1 kg de fèves fraîches et petites de préférence
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de sauce soja claire
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon nouveau ou échalote nouvelle
- 2 c. à soupe d'eau
- Sel et poivre

Écossez les fèves. (Si elles sont petites, on enlève juste le petit appendice qui la reliait à la cosse, si elles sont plus grosses, enlevez la peau vert pâle qui entoure chaque graine). Coupez les carottes en gros morceaux, puis en fines tranches. Coupez l'ail en fines tranches, hachez l'oignon nouveau.

Chauffez l'huile à feu moyen dans un wok, faites revenir l'ail et l'oignon, ajoutez les tranches de carottes, faites cuire à feu doux pendant 5 mn. Quand les carottes sont tendres, ajoutez la sauce de soja, mélangez et continuez la cuisson 1 min.

Ajoutez les fèves, augmentez le feu, ajouter 2 c. à s. d'eau, faites sauter le tout pendant 1 à 1 mn 30.

Vous pouvez servir avec des céréales ou en accompagnement de Côtes de porc sauce sésame (autre recette du site)...

Adaptée de <https://cuisine.voozenoo.fr/>

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

Fèves

Ne mangez plus les cosses
qui ne sont plus belles
mais seulement les
graines crues ou cuites !

Le Jardin
née 2021 - semaine 25
Mardi 22 juin

Les jardinier·es vous racontent...

Pages suivantes, les jardinier·es vous racontent : la dernière **séance du GEAS** de lundi et la **porte ouverte de vendredi dernier** ! Nous remercions d'ailleurs chaleureusement les jardinier·es impliqué·es qui ont, entre autres, réalisé·es de belles visites **et aussi les producteur·trices** qui ont permis un beau marché. Nous avons volontairement fait peu de pub à cet événement pour respecter le taux de 10 personnes par visite imposées par la période !


Houria est en stage 15 jours dans une association de quartier ce qui l'amènera à la fin de son contrat (fin juin).

Nous souhaitons la **bienvenue à Mukthar et à Berhane**, ils commencent leur contrat ce jeudi et intègrent ainsi l'équipe de jardinier·es.

Les coups de main sont toujours opportuns sur cette période chargée et notre équipe actuellement réduite ! Merci à celles et ceux qui sont venu·es...

Coupon vacances : **pensez à le remplir et à nous le retourner** dès que vous connaissez votre organisation de l'été et surtout indiquez bien votre nom dessus !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.5	0.8
Echalote nvlle	botte	0	1
Fenouil	pièce	1	1
Fève	kg	0	0.7
Persil	botte	0	1
Petit pois / mange tout	kg	0.4	0
Radis	botte	0	1
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.

GEAS - dernière séance

Blondin, Christiane, Maxime et Pierrick vous racontent cette dernière séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"C'est toujours la manière d'approcher les demandes... On a fait un point des trois dernières séances et on a fait surtout un travail de mises en situation.

On a fait des mises en situation sur les demandes à faire, avec des cas concrets genre : aller dire au voisin qui a fait une fête bruyant la veille que c'est la dernière fois... Alors il faut user de diplomatie et des techniques de GEAS comme identifier le problème etc... pour faire en sorte que le message passe. Et ce n'est pas parce que tu as été dans le cas inverse (tes enfants ont fait des fêtes) que tu ne peux pas y aller !

C'était le récapitulatif de tout ce qu'on a fait. On a fait des exercices sur les demandes, les compliments, les demandes de changement. Par exemple : faire une demande de location d'appartement. C'est toujours intéressant parce que ça impacte sur la vie de tous les jours ! ça aide à comprendre certaines choses qu'on ne comprend pas... Et enfin, on était tous au complet ! ! ! D'habitude, il manquait toujours quelqu'un..."

Recette
supplémentaire

Daurade en 5 minutes

Pour 2 personnes

- 1 dorade • 1 carotte • 1 fenouil • 1 gousse d'ail • ½ jus de citron
- Huile d'olive • Sel, poivre et 1 c. à c. d'herbes de Provence

Découpez la carotte en tranches fines, le fenouil en lanière minces. Hachez l'oignon et l'ail. Déposez le poisson dans un plat allant au four, parsemez avec les légumes, l'oignon et l'ail, les herbes de Provence. Salez, poivrez, versez le jus du 1/2 citron, ajouter un bon filet d'huile d'olive.

Mettez au four 30 mn à 180°C (thermostat 6) en surveillant la cuisson. Réduisez si les légumes brunissent trop.

Servez avec du riz blanc.

Les légumes sont volontairement encore croquant et juteux. Si

Porte ouverte

Racontée par Chistiane, Maxime, Pierrick (jardinier·es)

Cette nouvelle porte-ouverte qui était tout public a été organisée dans le cadre des Journées Nationales de l'Agricultures. Les jardinier·es ont participé à animer des visites...

"C'était sympa, il y avait de nouvelles têtes. J'ai fait la visite de nos plantes aromatiques pour une dizaine de personnes : nos serres, le séchoir et comment on les conditionne en paque. Je n'ai pas su répondre à toutes les questions mais j'ai eu l'aide d'Emilie et de Maxime. C'est toujours un plaisir de travailler en dehors de l'activité habituelle et d'accueillir de nouvelles personnes !

C'était bien ! J'ai bien aimé la visite d'Alex, parce que j'ai appris des choses qu'on ne dit pas quand on travaille et qu'on pose moins de question. C'était sympathique et convivial !

J'ai fait des visites, une avec Alex et une avec Pierrick qui m'a appris des choses sur des cultures en serre que je n'avais pas eu l'occasion de voir car je suis souvent sur mon tracteur. C'était sympa, c'est vachement bien de faire ça pour sensibiliser les gens... là c'était des gens sensibles et j'aimerais bien contraindre les non-sensibilisés à venir voir l'agriculture de proximité !

Je m'en veux parce que j'ai beaucoup piqué la parole de Sandra. C'était cool, j'ai vu deux ahérents que j'avais déjà vu. Cette porte ouverte en deux temps, ça permet de faire une répétition et de faire les préparations dans un bon timing. Le dialogue était bon : on a pu parler de réchauffement climatique, de ce que l'on fait sur le jardin et présenter les travaux supplémentaires que les personnes n'imaginent pas. Nous avons surtout parlé des Solanacé (tomate, tomate cerise, aubergine, physalis et concombre). J'ai beaucoup apprécié, il y en avait des très écoutants, c'était hyper cool. Ce serait chouette d'ouvrir des visites pour les Ephad voisins avec une organisation pilotée par la Ville de Carquefou dont c'est le travail !"

vous les préférez plus tendres, précuisez à la poêle avant de les mettre sur le poisson, mais ils lui transmettront moins de goût. Avant de servir, mélangez-les avec le jus qui aura été produit dans le fond du plat, car ils peuvent parfois sécher à la cuisson.

Adaptée de <https://www.marmiton.org/>