

Poêlée de courgettes et fèves

Pour 2 personnes

• une poignée de fèves • 3 courgettes • 2 oignons nouveaux (ou même juste les tiges si vous avez utilisé les têtes dans une autre recette) • 2 branches de thym • huile d'olive, gros sel, poivre moulu

Écossez les fèves, et ôtez la petite peau si elles sont grosses.

Pelez les courgettes et coupez-les en gros dés. Hachez grossièrement les oignons.

Faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse, ajoutez tous les légumes et le thym, salez et poivrez. Laissez cuire à feu plutôt vif, en remuant très régulièrement avec une spatule, pendant 5 à 10 mn. Vous pouvez les garder très croquants ou les laisser fondre.

Adaptée de <https://ferme-remedy.weebly.com/>

Recette Houmous de fèves (anti-gaspi)

Pour 4 personnes

• 300 g Fèves • 0.5 Citron • 1 c. à s. Huile d'olive • 1 c. à s. Tahini (pâte de sésame) • Feuille de menthe • 1 bonne pincée Paprika • Sel

Rincez les fèves sous l'eau froide en les frottant bien. Écossez-les et enlever les fils sur les bords de chaque gousse (en coupant les bords par exemple). Coupez les cosses en tronçon.

Mettez les fèves avec les cosses à cuire 15 mn à la vapeur. Séchez les légumes et réduisez-les en purée. Passez-la au chinois pour obtenir une purée lisse et enlevez les fibres restantes. Ajoutez le jus de citron, l'huile, le paprika, le tahini et la menthe ciselée.

Vous pouvez décorer avec des graines de sésames et de la menthe.

Adaptée de <https://www.recette.plus/>

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

Année 2022 - semaine 23
mardi 7 juin

J-4 : Venez nombreux·ses aux Portes-ouvertes !

Nous vous attendons de 12h à 18h pour ces Portes-Ouvertes un peu particulières, les premières après covid et les dernières de Marianne (directrice du jardin) ! Venez nombreux·ses partager ce moment et participer. **Il reste quelques places aux ateliers** (sur inscriptions) et **pour la bourse aux plantes, apportez vos plantes diverses et variées** et étiquetées (nom) vendredi et au plus tard samedi !

Arrivées de jardinier·es à qui nous souhaitons la bienvenue : **Delphine** a signé son contrat et a commencé la semaine dernière et **Donovan** ce jeudi.

Les jardinier·es concerné·es vous racontent *pages suivantes*, les actions dont ils et elles ont bénéficié la semaine dernière : **le bilan de santé** d'une part et la **séance de Prévention des Troubles Musculosquelettiques** d'autre part...

Cette semaine dans votre panier

|  Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Betterave nvlle | botte | 1 | 0 |
| Blette | kg | 0 | 0.7 |
| Ciboulette | bouquet | 0 | 1 |
| Courgette | kg | 0.9 | 1 |
| Fenouil | pièce | 0 | 1 |
| Fève | kg | 0.7 | 0.8 |
| Oignon nouveau | botte | 0 | 1 |
| Salade | pièce | 1 | 1 |
| Prix panier | | 9.40 euros | 13.30 euros |

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

Prévention des Troubles Musculosquelettiques

Hamid, Jérôme, Peter et Sandra vous racontent cette deuxième séance :

"Moi, maintenant, je pratique ce qu'elle apprend et je le montre à mes collègues. Je prends appui sur ma jambe pour protéger mon dos. Au niveau de la brouette, je pratique aussi ce geste... Elle nous a montré comment se servir du sécateur pour que ça vous fasse moins mal et ceux qui se font mal, sont ceux qui sont pas efficaces... Ça fait partie de l'entretien : tout outil, matériel, bien entretenu est bien plus efficace et demande moins d'efforts !

Elle est venue avec nous dans les champs. On a ramassé les mange-tout. Elle nous a montré la meilleure façon de se positionner pour ne pas se fatiguer; Elle a fait différents groupes et a montré dans chaque groupe les positions les mieux adaptées.

Elle nous a fait voir d'autres méthodes mais sur le champs. Elle nous a fait travailler à la chaine pour récolter les bottes avec un qui ramasse et un qui fait les bottes. c'est plus efficace au niveau rendement et ça nous fait moins de manipulation !"

Bilan de santé

Dans le cadre du programme Convergence dans lequel nous sommes inscrits et que nous vous avons présenté dans les Brèves n°764, des jardinier·es volontaires ont bénéficié d'un bilan de santé. Chacun·e peut en bénéficier suivant ses besoins tous les 2 ans au maximum. Baballah, Erwan et Luc vous racontent ce bilan qu'ils ont passé mercredi de la semaine dernière :

"Il y avait 3 intervenants : 1 médecin, 1 infirmier et 1 dentiste. On avait rempli un questionnaire avec nos antécédents familiaux et personnels. Il y avait un tronc commun pour tous avec des analyses d'urine, un bilan sanguin et on nous proposait de faire un test des mst. Puis un bilan de santé global qui s'adapte à notre profil personnel. Ils m'ont fait un électrocardiogramme. Et s'il y a une inquiétude sur les résultats, ils reviennent vers nous !

J'ai fait les dents et ils m'ont fait la tension. Et ils m'ont fait des tests pour le dos. Ils m'ont dit qu'il faut manger 6 sucres par jour et qu'il faut manger des légumes...

Le fenouil – J'en fais quoi ?

Mangez le « bulbe » en salade cru, une fois coupé en lamelles, vous pouvez l'accompagner d'orange ou d'olive. Ou cuit, braisé, confit, à la vapeur... Les branches fraîches ou séchées se font en tisanes. Les feuilles ciselées peuvent parfumer vos salades, vos papillotes, et court-bouillon, etc...

Pour les betteraves nouvelles voir Brèves de la semaine dernière...

Lentilles aux blettes et au fenouil

Pour 4 personnes

- 250 g de lentilles vertes • 300 g environ de blettes (tiges et feuilles) • 1 fenouil moyen • 2 oignons rouges • 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry en poudre • 1 c. à s. de curcuma en poudre
- ½ c. à c. de cumin moulu • ½ c. à c. de cannelle moulue
- 1 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre.

Coupez les côtes de blettes en tronçons, de biais pour couper les fils, et coupez les feuilles en lanières avec une paire de ciseaux.

Lavez-les séparément. les fenouils, coupez-les en deux pour retirer le cône dur à l'intérieur puis émincez-les. Réservez. Pelez les oignons et la gousse d'ail. Émincez les oignons et pressez l'ail.

Dans une cocotte en fonte, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices et l'ail et faire dorer. Salez et poivrez.

Rincez les lentilles les mettre dans la cocotte avec les fenouils émincés et les cardes de blettes. Couvrez à peine d'eau doit 75 cl environ et laissez cuire jusqu'à ce que les lentilles soient moelleuses.

Ajoutez les feuilles de blettes et poursuivre la cuisson 5 mn environ. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez bien chaud avec une céréale.

Adaptée de <https://www.notparisienne.fr/plats/lentilles-aux-blettes-et-au-fenouil/>

C'est top ! Il y a eu plusieurs bilans, yeux, oreilles, prise de poids... Après, j'ai eu une vérification de cancer et du coeur. Il faut que je prenne rendez-vous pour les yeux. A faire une fois par an, voire tous les trimestres et c'est bien, car ils font tout et ils sont très professionnels et agréables. Et il y a même l'infirmière pour faire les analyses sur place !"