



Cocotte de chou pointu et pomme de terre

Ingrédients pour 2 personnes

- 1/2 chou pointu de bonne taille
- 2 pommes de terre
- 1 c à café de graines de moutarde
- 1 c à café de graines de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 belle pincée de za'atar
- 1 grosse pincée d'origan
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Lavez l'extérieur du chou et les premières feuilles puis taillez-le en lamelle. Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles ou en demi-lunes.

Dans une cocotte, chauffez un peu d'huile d'olive et faites crépiter les graines de moutarde et de cumin quelques secondes.

Ajoutez l'oignon et l'ail haché ainsi qu'une pincée de sel (qui va les aider à fondre). Faites revenir 5 mn, sans coloration.

Ajoutez les pommes de terre et la feuille de laurier, donnez quelques tours de cuillère en bois puis ajoutez le chou.

Saupoudrez enfin les épices, un peu de sel et versez 1 petit verre d'eau. Mélangez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 mn en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres et le chou fondant.

Servez bien chaud, seul ou avec de belles saucisses végétales par exemple....

Adaptée de <https://lutsubo.com/2021/06/08/le-flow-cocotte-de-chou-pointu-et-pomme-de-terre/>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 17
mardi 25 avril

48h de l'Agriculture Urbaine au Jardin Samedi de 14h30 à 16h30



Le Jardin de Cocagne participe aux **48h de l'Agriculture Urbaine**

Toute l'après-midi : Accueil avec les tisanes du Jardin, exposition photo de la Graine aux Paniers, exposition et démonstrations des outils de maraîchage, parcours enfant.

de 14h30 à 15h30 : Visite de la pépinière et du jardin

de 15h30 à 16h30 : Découverte de la gestion des ravageurs et des maladies

Lien vers le programme et le descriptif de la manifestation sur le Facebook ou le site du Jardin.

Delphine (jardinière) a obtenu une aide du département, de la MSA et un prêt du Crédit Municipal et elle a **acheté un camion** pour pouvoir accomplir ses projets.

Nous accueillons un chantier de jeunes de la Bottière, voir article page suivante.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	pièce	2	2
Chou pointu	pièce	1	1
Epinard	kg	0,5	0,6
Fève	kg	0	0,6
Pomme de terre nouvelle	kg	0,5	0,8
Salade	pièce	1	1
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

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

Légumes nouveaux - Qu'en fais-je ?

Les légumes nouveaux sont gorgés de vitamines et nutriments. Pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)... Ils sont ultra frais (cueillis spécialement pour vous ce matin). Donc dégustez-les rapidement, dans les 4 jours si possible, la quantité de vitamines diminuera très vite les jours suivants. Souvent, tout se mange, les fanes sont aussi pleines de vitamines et font d'excellentes préparations !

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 comme un gigot d'agneau.

Chou pointu : **Mangez-le cru**, émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et fruits (pommes, noix, raisins) ou **cuit**, émincé et rapidement sauté nature ou en omelette ou autres préparations...

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

Fève : **Tout se mange**, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. La fève se mange **crue** ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure. Elle se mange comme les petits pois, pensez salades, macédoines etc... **Pour manger la cosse**, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Vous pouvez ensuite la faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

Pomme de terre nouvelle : Ne pas les éplucher, brossez-les... Ne se conserve pas longtemps. A manger **cuite** rapidement à la vapeur douce en salade ou à l'huile, au beurre, sautées, au four ou en omelette...

Salade de pommes de terres nouvelles aux fèves

Recette
supplémentaire

Pour 2 personnes en plat principal ou 4 en entrée :

• 500 g de pommes de terre nouvelles • 200 g de fèves crues
• 2 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à c. pour l'assaisonnement • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • Les tiges d'un oignon blanc ou d'aillet • Fleur de sel • Poivre du moulin

Faites cuire les fèves écosées à la vapeur. Laissez tiédir les fèves puis retirez à la main la petite peau qui les recouvre. Réservez.

Frottez les pommes de terre nouvelles pour les nettoyer puis coupez les plus grosses en petits cubes.

Dans une poêle saisissez les pommes de terre dans l'huile chaude 2 mn puis cuire à feu doux 15-20 mn, en remuant. Les pommes de terre doivent être cuites mais pas fondantes afin de se tenir dans la salade.

Laissez tiédir les pommes de terre

dans un saladier, puis mélangez-les au fèves. Ajoutez l'huile, le vinaigre et les tiges d'oignon ou d'aillet grossièrement hachées et mélangez à nouveau. Salez et poivrez avant de servir froid ou tiède.

Adaptée de <https://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.com/>

Chantier jeunes au Jardin

La ville de Nantes en partenariat avec la pépinière jeunesse Léo Lagrange, l'Agence Départementale de la Prévention Spécialisée (ADPS) et le Jardin de Cocagne Nantais proposent à un groupe de jeunes de 16 à 25 ans de réaliser un chantier de découverte des métiers du maraîchage pendant une semaine. Le but est d'expérimenter des gestes professionnels, dans un cadre sécurisé et en étant encadré par des professionnels : ici, les encadrant·e·s du jardin et 2 encadrants pédagogiques (Gabrielle, accompagnatrice de projets à TriptiC et Pierrick, éducateur de rue de l'ADPS), en respectant des engagements réciproques (respects des horaires, de la structure, des autres... d'une part et assurer la sécurité, l'accueil avec du matériel adapté, l'écoute des jeunes... d'autre part). 7 jeunes du quartier de la Bottière se sont engagés dans ce projet (2 groupes sont organisés par an avec différents partenaires).

"On est là une semaine pour le plaisir et la découverte professionnelle. Nous gagnons chacun 200 € non numéraires pour financer un projet de mobilité, culturel ou sportif. Avec ma soeur, nous souhaitons trouver un moyen de déplacement rapide comme une trottinette ou un vélo". "Moi, je veux passer le BSR". Les autres n'ont pas encore défini leur projet.

"Nous avons un emploi du temps avec chacun des activités diverses et l'on tourne sur les différentes activités par quart de journée (conditionnement, plantation et bricolage pour aujourd'hui). Hier matin, nous nous sommes rencontrés pour la première fois entre nous et nous avons fait des activités pour mieux se connaître et se faire confiance, puis nous avons travaillé, certains à la plantation de persil et ciboulette et, les autres, à la récolte. Le travail peut être répétitif, mais la cadence est plus douce et il y a moins de stress qu'au travail à la chaîne."

Benoît pilote l'atelier Bricolage : *"Nous allons réaliser 4 présentoirs à paniers que nous installerons sous le dôme. J'ai tout d'abord réalisé un prototype de présentoir pour pouvoir construire les autres avec les jeunes à la chaîne. Puis j'ai dessiné les plans avec le débit des pièces et le perçage à tracer. J'ai fait le débit avec la scie car cette activité peut être dangereuse et les jeunes (3 filles et une encadrante participaient à cet atelier ce matin avant la pause) font le traçage et réalisent le perçage. Il restera l'assemblage à effectuer et nous espérons tout finir jeudi."*

Les jeunes feront une restitution de leur semaine vendredi à 18h au TriptiC.