



## Salade de crevettes aux pois mange-tout

### Pour 4 personnes :

- 500 g de petites pommes de terre nouvelles non pelées et coupées en petits dés
- 500 g de crevettes moyennes décortiquées
- 200 g de pois mange-tout rincés et égouttés
- Vinaigrette
- 4 c. à s. de mayonnaise
- 4 c. à s. de yaourt nature
- 4 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'aneth frais ou feuille de fenouil, haché
- 2 c. à c. de moutarde de Dijon
- 6 gouttes de Tabasco
- sel et poivre

Cuisez vos dés de pommes de terre à la vapeur 10 mn à feu modéré. Ajoutez les crevettes, les pois, cuisson de 3 mn. Égouttez bien.

Mélangez la mayonnaise, le yaourt, le jus de citron, l'aneth, la moutarde et le Tabasco dans un grand saladier; salez et poivrez.

Ajoutez les légumes et les crevettes, mélangez bien et servez.  
Issue de <http://allrecipies.fr/recette/4793/salade-de-crevettes-aux-fois-mange-tout.aspx>

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 : [contact@jardinecocagnenantais.fr](mailto:contact@jardinecocagnenantais.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 21  
mardi 23 mai

## Et si vous veniez à la Porte Ouverte du Jardin !

Vous trouverez cette semaine **dans votre panier l'invitation officielle** à la **Porte Ouverte Festive et Familiale** du Jardin le **samedi 10 juin de 15h à 21h**. N'hésitez pas à en parler autour de vous et venez nombreux, nous vous concoctons un très beau programme.

**Aline arrive en renfort dans l'équipe permanente** du Jardin et nous lui souhaitons la bienvenue. Elle a été recrutée sur le poste de permanent-e, nouvellement créé d'assistante administrative. Elle apporte un appui à Julien (directeur) et au reste de l'équipe dans les domaines de la gestion des ressources humaines, de la facturation des paniers et du suivi comptable. **C'est l'occasion de réaménager nos bureaux**, activité qui va être réalisée en grande partie par Benoit et les jardinier·e·s, *Ils et elles vous en parlent page suivante.*

Nous souhaitons aussi la **bienvenue à Charles** qui intègre à partir de cette semaine l'équipe de jardinier·e·s.

Et nous accueillons cette semaine **Agnès en stage** qui vient découvrir le Jardin dans un projet de reconversion professionnelle en chantier d'insertion sur un poste de coordination.

### Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Fève	kg	0	0,85
Oignon nouveau	botte	1	1
Petit Pois	kg	0,3	0
Pois mange tout	kg	0	0,6
Pommes de terre nouvelles	kg	0,65	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)... Souvent, tout se mange, les fanes sont aussi pleines de vitamines et font d'excellentes préparations !

**Fève :** **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...

**Oignon nouveau :** **Tout peut se manger**, 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)...

**Pois Mange tout :** comme son nom l'indique, **tout peut se manger ! Cru** en croquant dedans ou dans une salade ou **cuit** légèrement sautés ou à la vapeur douce. Équeutez-les comme les haricots verts pour enlever les fils latéraux...

**Pomme de terre nouvelle :** Vous pouvez ne pas les éplucher en brosseant... 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...

### **Soupe de cosses de petits pois**

**Pour 4 personnes :**

• Les cosses d'un kilo de petits pois non traités • Une belle pomme de terre • Un gros oignon • 3 feuilles de menthe • Lait

**Pour la version chaude :** • Lardons **Pour la version froide :** • dés de feta • Petits pois crus

Écossez les petits pois, cuisez les cosses à l'eau pendant 40 mn. • Dans une sauteuse, faites dorer l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la pomme de terre coupée en morceaux puis recouvrez d'eau et laissez cuire. • Lorsque les cosses sont cuites, versez-les avec leur eau dans le moulin à légumes avec les pommes de terre et l'oignon..

Recette  
supplémentaire

## Aménagement des bureaux

L'accueil d'Aline constitue une opportunité, mais aussi nous oblige, à aménager un espace de travail et d'accueil pour les quatre encadrant·e·s techniques, Alex, Benoît, Marc et Mélissa qui sont tassé·e·s, même empilé·e·s sur un petit bureau partagé.

L'espace se situera dans l'entrée du bâtiment « Les Halles » en face de l'entrée, bâtiment où l'on conditionne les caquettes des Paniers Bio Solidaires (PBS), nos caquettes du vendredi et où se tient le marché. La petite pièce sera divisée en deux avec un espace pour les bureaux et un espace d'accueil et de passage. Ce dernier constituera l'entrée pour accéder à l'espace marché et il servira notamment aux Rencontres des adhérent·e·s. L'aménagement a été conçu par Benoît pour optimiser l'utilisation de l'espace et répondre aux besoins de l'équipe. Les travaux seront fait en autoconstruction.

Une grande cloison sera construite avec une ossature bois avec une couverture par des plaques OSB (« Oriented Strand Board », soit en français « panneau de lamelles orientées ») pour séparer l'espace en deux pièces. Le bureau sera équipé en électricité et câblage informatique. Une isolation sera posée dans un deuxième temps, sur les murs et au plafond, avec plaques en lin/chanvre/coton, avec un placage aussi de plaques OSB.

Une subvention a été sollicitée après du Département. Vinci, avec qui nous avons construit un partenariat, nous fait un don de divers mobiliers de bureaux et nous attendons aussi des ordinateurs. Il s'agit d'un beau chantier d'initiation à l'aménagement et au bricolage pour une équipe de 3 jardinier·e·s accompagné·e·s par Benoît.

Les travaux se poursuivront avec un aménagement de l'espace bureau de la maison pour permettre d'accueillir Aline dans les meilleurs conditions.

Delphine et Teddy font régulièrement du bricolage sur le Jardin avec Benoît, toutes deux trouvent que cela leur apporte «des connaissances personnelles en plus» «ça m'a appris à savoir mesurer, couper, le nom des outils, savoir comment m'organiser. Ça me permet de découvrir une autre méthode de travail, celle de Benoît. Ça me donne aussi des idées pour la décoration. Benoît m'a appris à ne pas avoir peur et à avoir confiance en moi pour faire et réussir.». « Ça me donne des idées sur l'aménagement de mon camion et la réalisation. On a un super encadrant qui nous apprend beaucoup de choses, il a de bons conseils et de bonnes idées.» Les deux évoquent aussi un intérêt professionnel : «ça ajoute des compétences sur mon CV» dit l'une, «ça m'apprend un métier supplémentaire» dit l'autre.

• Ajoutez la menthe et du lait jusqu'à ce que le velouté ait la consistance que vous souhaitez. • Pour la version chaude, poêlez quelques lardons dont vous parsèmerez les veloutés et pour la froide quelques petits pois crus et des cubes de Feta.

Issue de <http://www.montiroirarecettes.com/2013/06/soupe-de-cosses-de-petits-pois.html>