



Marinade de fenouil aux basilics et jambon cru

Pour 6 personnes

- 4 fenouils (ou 6 petits)
- 6 tranches de jambon cru
- 100 g de fêta
- 8 brins de différents basilics du Jardin
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 c. à s. de graines de courgettes
- Sel, poivre

Infusez le basilic dans l'huile chaude 10 mn (en gardant 20 feuilles pour la décoration).

Toastez les graines de courges à la poêle jusqu'à « poper ».

Émincez le fenouil à la mandoline ou au hachoir selon la forme souhaitée et mélangez-le à l'huile.

Ajoutez le jus du citron (en dosant au goût).

Émiettez la feta, ajoutez le jambon en lanières, saupoudrez de graines de courge et de feuilles de basilic.

Recette de l'atelier cuisine de Solène Bail de la Porte Ouverte 2023

Recette validée par une adhérente qui "n'aime vraiment pas le fenouil"

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 24
mardi 13 juin

De très belles Portes Ouvertes

Merci à tous les participants des Portes Ouvertes pour votre mobilisation et toute l'aide apportée sous le beau soleil de cette journée. Nous vous donnons rendez-vous sur le Facebook et le site internet du Jardin pour y découvrir des photos et des impressions. Nous réservons ces Brèves aux paroles des Jardinier·e·s et à 2 des recettes de l'atelier cuisine.

Nous souhaitons la bienvenue à Rudy qui, après un stage, rejoint l'équipe des jardinier·e·s cette semaine.

Nous sommes contents de vous annoncer que Sandra (ancienne jardinière) est embauchée à 35 h à Chantier Vert Environnement. Ce contrat est une nouvelle étape dans son parcours professionnel.

Nous accueillons Pauline de l'association Un chez soi d'abord en immersion 3 jours auprès d'Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle).

Justine, étudiante en BTS diététique, sera avec nous pour un mois pour faire des activités autour de l'alimentation (recettes, animations...).

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte nouvelle	botte	1	0
Courgette	kg	0	1
Fenouil	kg	0	1
Oignon nouveau	botte	1	1
Pois mange-tout	kg	0	0,35
Pomme de terre nouvelle	kg	0,6	1
Persil	bouquet	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix du panier	kg	9,90 Euros	14,30 Euros

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

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

Retour des Portes Ouvertes

Tout comme l'équipe permanente remercie tous les adhérents présents pour leur implication et leur participation active à différentes activités, dont la bibliothèque vivante, et les sérieux coups de main tout au long de la journée, elle remercie, avec la même chaleur, tous les jardiniers pour leur mobilisation pour la préparation du terrain en amont, avec une mention spéciale pour ceux qui ont travaillé le jour J.

Ils ont été acteurs et se sont mobilisés avec sérieux et enthousiasme comme vous pourrez le voir dans les paroles de Charles, Delphine, Hamid, Kate, Lunica, Nina et Thomas :

"Je me suis occupée du stand des jeux enfant. Il y avait une super ambiance. J'ai passé un bon moment. C'était une bonne journée."

"J'ai fait la visite avec Marc pour les familles. J'ai aimé le partage de savoirs, de techniques, d'informations. Et le côté chaleureux m'a plu. Et j'ai aimé le contact avec les personnes, leur curiosité et leur envie d'aller vers le bio."

"C'était une belle journée, les activités étaient variées. Les adhérents ont été chaleureux et sympathiques. J'aurais aimé que la musique dure plus longtemps. J'ai aimé être à la rencontre des adhérents et partager ces moments avec eux et le vivre avec l'équipe. J'ai participé à la bibliothèque vivante avec les adhérents. On y a partagé des questions sur le Jardin et sur pourquoi eux et nous sommes là."

"Il faisait très chaud, heureusement que j'étais au marché. Les gens étaient agréables et l'on voyait qu'ils étaient contents. C'était satisfaisant. On a eu du monde et le marché a bien tourné. C'est gratifiant de voir que les gens aiment manger les bons produits que l'on cultive."

"j'ai fait une visite PAM (Plante Aromatique et Médicinale). Les gens étaient intéressés et ils ont posé des questions sur la récolte, le lieu de séchage et les mélanges. Ils ont goûté aux tisanes froides qu'ils ont appréciées et ils en ont achetées. Je suis très contente car ça fait du bien de voir que les gens étaient contents de la visite. Surtout que ce n'était pas facile pour moi d'expliquer et j'avais très peur de le faire. J'avais peur car avec la différence de la langue, j'avais peur de me tromper de mot, ou de ne pas savoir expliquer ou répondre aux questions. J'étais contente de voir que les gens me comprenaient et qu'ils étaient contents de tout. Après on a mangé des glaces au concombre, fraise-menthe et au melon qui étaient

très bonnes. J'ai aussi participé à la bibliothèque vivante. Cela m'a donné l'occasion de parler de ce qui a changé pour moi ou non pendant mon passage au Jardin. Et nous avons aussi posé des questions aux adhérents : depuis combien de temps sont-ils au Jardin ? Sont-ils contents de leur panier ? C'est bien d'échanger pour mieux connaître les gens."

"J'étais très content de participer aux Portes Ouvertes. Je faisais le gardiennage : j'orientais les voitures vers le parking. J'aime bien car il y a du contact avec les clients, c'est comme sur les livraisons, c'est ce contact que j'aime bien. En plus, il y a des personnes qui nous reconnaissent. L'année prochaine, même si je travaille ailleurs, je reviendrai pour participer, comme cette année et, comme l'année dernière."

Légumes de saison à l'étouffée

Recette
supplémentaire

Pour 6 personnes

- 5 carottes • 3 courgettes • 2 betteraves • 4 oignons nouveaux
- 300 g de petits pois (poids avec cosse) • 3 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive • 3 brins d'origan • 2 brins de thym • sel

Choisir une casserole à fond épais, adaptée au volume de légumes (elle doit être remplie au moins aux $\frac{3}{4}$) et avec un couvercle sans trou.

2mincez les légumes, carottes et oignon finement, courgette en gros dés, betterave en bâtonnets (selon leur durée de cuisson).

Déposez l'oignon dans l'huile chaude avec 2 pincées de sel. Ajoutez les aromates et l'ail.

Posez en couches successives (salez et ajoutez des aromates entre les couches) courgette, carotte betterave puis petits pois.

Cuire 4 mn sur feu vif à couvert, puis baissez à feu minimum et cuire 20 à 25 mn sans ouvrir.

Les adhérents expliquent que l'ordre de l'étagement est important, les oignons au début pour qu'ils caramélisent puis les courgettes qui vont apporter de l'eau, les légumes qui sont long à cuire... Il s'agirait surtout d'une technique de cuisson, les légumes peuvent varier.

Recette de l'atelier cuisine de Solène Bail de la Porte Ouverte 2023