



## Salade de fèves

### Pour 4 personnes

- 800 g de fèves
- 2 gousses d'ail
- persil plat et/ou coriandre fraîche
- ½ citron
- 1 c. à c. de cumin
- ½ c. à c. de poivre
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Écossez et pelez les fèves.

Mette les grains à blondir 10mn et égouttez-les.

Dans un saladier mettez l'ail écrasé, la coriandre fraîche et le persil hachés, l'huile, le jus du citron, le cumin, le paprika. Salez et poivrez.

Ajoutez les fèves froides et mélangez délicatement.

Servez froid.

Issue du Tome 2 Des recettes de Lucie Desjardins. Ed. Les Jardins de Lucie

**Les cosses** peuvent se faire sautées à la poêles avec des oignons et/ou de l'ail en ajoutant de la crème ou de la sauce tomate en fin de cuisson.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les oeufs arrivent conditionnés sur cette période, merci de ne pas nous rapporter les boîtes pour l'instant, nous croulons dessous !

Les  
des  
du Jardin

Année 2020 - semaine 18  
Mardi 28 avril

## Organisation !

### Nous reprenons le rythme habituel d'un panier par semaine !

Nous continuons de nous organiser pour maintenir notre activité et se préparer au déconfinement. **Nous réintégrons petit à petit les jardinier·e·s** avec la reprise la semaine dernière de Lylliane et Abdillahi véhiculé·e·s par Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) et Alexandre (nouvel encadrant). **Nous souhaitons la bienvenue à Masson qui a intégré** l'équipe à ce moment-là. La semaine prochaine, Maxime et Tito devraient revenir avant **le retour de l'équipe complète à partir du 11 mai !** Nous allons tenter de faire **deux équipes** pour doubler les temps de pause et limiter les prises de repas collectif sur le jardin, avec une équipe de 7h30 à 12h30 et une seconde sur 4 jours de 8h30 à 16h... A tester car cela demande aussi aux encadrant·e·s de modifier leurs horaires ! **Nous fonctionnons aussi avec des adhérent·e·s que nous remercions chaleureusement, voir page suivante...**

**Nous cherchons** pour notre organisation de travail en toute sécurité, **des petits contenants de 100 ml maximum** pour reconditionner du gel hydroalcoolique pour les jardinier·e·s...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	0	1
Blette	kg	0.35	0.5
Carotte nouvelle	botte	1	1
Fève	kg	0.6	0.8
Petit pois	kg	0	0.35
Pomme de terre nvlle	kg	0.4	0.5
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13 €

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

## Légumes nouveaux ~ J'en fais quoi ?

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 !

**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.

**Blette :** **tout se mange**, les côtes comme les feuilles... Dans un seul et même plat ou dans des plats séparés. Vous pouvez les faire sauter, dans ce cas, commencez par les côtes et ajouter à la fin les feuilles, n'hésitez pas en fin de cuisson à ajouter un peu de fromage râpé dans votre sauteuse. Les blettes se préparent autant nature qu'à la sauce béchamel, la crème ou la sauce tomate. Vous pouvez les utiliser comme des épinards, sautés, en gratins, en samoussa, quiche, farci charentais ou poitevin, omelette, lasagne...

**Carotte :** Ne les épluchez pas ! Mangez-les **crues** ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautée. **Les fanes se mangent**... Débarrassez-les de la tige centrale très fibreuse et faites-les crues en pesto, smoothie ou hachées sur une salade ; cuites en omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

**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...

**Petit pois :** **Tout se mange**... Les graines se mangent **crues** ou **cuites** à la vapeur douce en salade (froids crus ou cuits) ou accompagnement (chauds cuits), en quiches, omelettes, tajines et ragoûts... Les **cosse**s font une excellente soupe à passer au presse purée pour enlever les fibres...

**Pomme de terre nouvelle :** Ne pas les épluchez, 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...



## Merci aux adhérent·e·s !



Nous remercions chaleureusement les adhérent·e·s qui sont venus et viennent nous donner un coup de main sur cette période bien compliquée... Votre implication est salutaire.

**Au conditionnement des paniers**, il y a Cyrille, Delphine, Dominique, Francine et Mélanie...

**Sur le terrain :** Fabienne, Guillaume, Jean Baptiste, Jean-Eric (membre du CA) et Stéphane...

A la **distribution des fruits andalous** et à l'**intervention sur les gestes et mesures de sécurité** face au Covid-19 : Corinne...

Merci à Fabienne pour le témoignage ci-dessous :

### Message de Fabienne (adhérente)

*Bonjour à tous,*

*En cette période particulière, je souhaitais vous remercier pour ce très beau panier 😊*

*Les jardiniers, les encadrants & Marianne sont tous mobilisés pour la continuité de cette belle aventure, qu'est le JARDIN !*

*Les conditions sanitaires y sont respectées même si il est parfois compliqué de ne pas être en proximité...*

*J'ai participé avec une autre bénévoles à la plantation des oignons dans le champ et ça été vraiment agréable de travailler avec cette équipe motivée et de bonne humeur.*

*Cette pause autour d'un café, une tisane et de gâteaux a aussi été un vrai moment de partage.*

*Si vous avez l'occasion, pendant ou après le confinement, de passer un temps en plantation, récolte, réalisation de paniers, cette expérience est « nourrissante » et permet de réfléchir à notre rôle de consommateur (trice).*

*Je vous souhaite une belle semaine prochaine.*

*Fabienne, une adhérente des premiers jours 😊😊*