

## Salade de Pommes de terres nouvelles aux Fèves

**Pour 2 personnes en plat 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 faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive puis versez-y les pommes de terre. Saisissez-les pendant 2 mn puis faites-les cuire à feu doux pendant 15-20 mn, en remuant régulièrement. 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 aux 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/2017/05/salade-de-pommes-de-terres-nouvelles.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 19  
Mardi 5 mai

### Retrait des paniers en sécurité !

**Nous recherchons un·e adhérent·e qui serait disponible tous les vendredis matin** de 8h30 à 12h30 dans la durée pour le conditionnement des paniers. **Nous sommes encore en petite équipe et avec une organisation** complexe, la reprise des Paniers Bio Solidaires et aussi parce que nous allons fonctionner avec **deux nouveaux encadrants techniques** qui doivent prendre leurs marques sur une période spéciale...


Freddy et Tito (jardiniers) reprennent la distribution des paniers, aussi nous en appelons à votre vigilance pour respecter la procédure... Voir p. svte !

Pour l'instant, toujours **pas de marché**, nous allons faire des **ventes de sachets de légumes prépesés** comme la semaine dernière... Le fonctionnement du règlement ne change pas, vos achats seront portés sur la prochaine facture.

Cette semaine nous souhaitons la **bienvenue à Emilie** qui commence son contrat sur le jardin. **Sont revenus Tito et Maxime** que nous réintégrons cette semaine... **Nous espérons la reprise des transports la semaine prochaine et le retour de Alexa, Heshw, Laëtitia, Manuela, Nyima, René et Rotimi...**

Assemblée Générale : Mode de fonctionnement page suivante !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet nouveau	botte	0	1
Carotte nouvelle	kg	0.4	0.5
Fève	kg	0.6	0.8
Petit pois	kg	0.3	0.5
Pomme de terre nvlle	kg	0.35	0.6
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com/)) 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.

**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 (qu'elles soient crues ou cuites), en accompagnement, en quiches, omelettes, tajines et ragoûts... Les **cosses** 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...

### — **Clafoutis aux légumes nouveaux** —

**Pour 4 personnes**

- 25 cl de lait • 3 c. à s. de farine • ½ sachet de levure • 3 œufs • 100 g. de dés de comté
- 350 g. de petits pois • 3 à 4 carottes nouvelles

### Recette supplémentaire

Écossez les petits pois et coupez les carottes en tout petit. Faites-les cuire à la vapeur.

Mélangez le lait, les œufs, la farine et la levure. Ajoutez les légumes. Salez, poivrez, épicez comme vous le souhaitez.

Versez la préparation dans un moule beurré et mettez à four chaud 180°C pendant 30 à 40 mn.

**Vous pouvez mettre aussi les graines de fèves dans cette recette.**

*Merci Leïna (fille d'adhérente) pour cette bonne recette...*

## Mode de retrait des paniers

- **1 seul·e adhérent·e à la fois** dans le bâtiment.
- Respectez le sens de circulation : **l'entrée par la porte vitrée** et la **sortie par la grande porte en bois** qui donne sur le quai puis longez le bâtiment pour rejoindre le parking.
- **Ne touchez pas les paniers**, attendez que le jardinier vous donne le vôtre.
- **Respectez la distance d'un mètre avec le jardinier** lors de la prise de votre panier et de la remise du sac de la semaine dernière...

*Il est important que nous prenions tou·te·s nos responsabilités pour nous protéger tou·te·s et aussi pour protéger les jardinier·e·s !*

## Assemblée Générale - Mode de fonctionnement

Cette année, nous ne pourrons pas faire l'Assemblée Générale avec vous physiquement dans une ambiance conviviale comme nous aimons le faire...

A partir de ce constat, du fait qu'il n'y ait pas d'enjeu cette année et que nous ayons besoin de passer à l'année 2020, nous allons organiser une formule simplifiée dont voici le mode d'emploi...

**Nous allons vous envoyer par mail en début de semaine prochaine :**

- **un rapport d'activité**
- **un petit bilan comptable simplifié**
- **un bulletin de vote**

Vous devrez rapidement regarder cela et **nous retourner votre bulletin de vote avant le mercredi 20 mai !**