



## Chou pointu aux carottes et à la moutarde

### Pour 6 personnes

- 1 chou pointu
- 3 carottes
- 4 c à s de fromage blanc
- 1 c à s de moutarde de Dijon
- Un tiers de c à c de graines de carvi
- 2 c à s d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- sel, poivre

Coupez en deux le chou pointu, enlever le trognon et coupez-le ensuite en lamelles (coupez sur sa largeur). Faites cuire à couvert dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 10 mn.

Pelez et râpez les carottes (grilles grands trous). Ajoutez les au chou.

Mélangez le fromage blanc avec la moutarde, ajoutez les graines de carvi. Incorporez ce mélange au chou. Poivrez et salez. Laissez réchauffer l'ensemble quelques minutes et servez.

Adaptée de <https://www.rhenamap.org/27062016/recettes/chou-pointu-aux-carottes-et-a-la-moutarde/>

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)

## Semaine un peu normale ?

Nous sommes sur une semaine un peu normale : entendez une **semaine de 5 jours...** Avec la **reprise des Paniers Bio Solidaires** sur 3 jours de tournées et 2 jours de livraison. Les **paniers du mardi sont de ce fait relocalisés dans le dôme**. Nous avons **mis en place le fonctionnement en deux équipes** de travail avec une commençant à 7h30 et une seconde à 8h30 pour respecter les gestes barrières et limiter les regroupements. Pour l'instant c'est lourd à mettre en place, **vivement la routine ! Alexa, Manuela et Rotimi** ont repris le chemin du jardin et **ont réintégré l'équipe** de jardinier·e·s. Il **manque encore 4 salarié·e·s !**

**Les jardinier·e·s travaillant pendant le confinement vous racontent p. svte...**

Attention : Il n'y aura **pas de panier le vendredi 22 mai !** Ce sera le **panier non fait et non facturé du printemps** prévu dans l'abonnement. Pour les adhérent·e·s du mardi, nous ne savons pas encore quand cela sera...

Assemblée Générale, nous sommes un peu en retard mais **tout vous viendra par mail** : les documents, les informations de procédure et un **surtout un questionnaire à nous retourner...**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Basilic	bouquet	0	1
Carotte nouvelle	kg	0.7	1
Chou pointu	pièce	1	1
Fève	kg	0.5	0.7
Haricot blanc sec	kg	0	0.4
Oignon blanc	kg	0.4	0
Pomme de terre nvle	kg	0.3	0.4
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	0
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 ?

**Carotte** : Ne les épluchez pas ! Crues ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautée. **Les fanes se mangent** (débarrassez de la tige centrale) crues en pesto, smoothie ; cuites en omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

**Chou pointu** : **cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. **Cuit**, émincé et sauté...

**Fève** : **Tout se mange**, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. La fève se mange **cru** ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure. **La cosse**, débarrassée des fibres en coupant largement le côté. Faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

**Oignon nouveau** : **tout se mange**, 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.

**Pomme de terre** : **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...

## Galettes aux fanes de carottes et aillet

Recette  
supplémentaire

### Pour 2 :

- une botte de fanes de carottes • 2 oeufs • 1 tasse de flocons de millet ou autre céréale • 1 tasse d'eau • 2 c. à s. bombées de farine de pois chiche ou autre • sel et poivre • 1 c. à c. de curry • 1 tige d'aillet ou plus • 1/2 fromage de chèvre mi-sec

Ôtez la tige centrale des fanes, lavez-les et hachez-les. • Coupez la tige d'aillet en petit morceaux. • Dans un saladier réhydratez les flocons et laissez gonfler quelques minutes, ajoutez les oeufs, mélangez. • Ajoutez la farine, les fanes de carottes, le sel, le poivre, le curry et le fromage de chèvre coupé en petits morceaux, mélangez à nouveau. • Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et déposez-y de grosses cuillères à soupe de pâte et faites revenir quelques minutes de chaque côté. • Servez chaud avec une salade verte ou des carottes râpés.

**Vous pouvez aussi cuire ses galettes au fou à 210°C pendant environ 20 mn. Vous pouvez aussi ajouter le bulbe de l'aillet et varier les légumes à volonté...**

Adaptée de <http://www.labelleferme.net/>

## Confinement et travail au jardin les jardinier·e·s vous racontent !

3 à 5 jardinier·e·s ont travaillé sur le jardin pendant le confinement, les quinze derniers jours de mars et tout le mois d'avril. Ce sont celles et ceux qui n'ont pas d'enfants à garder et qui sont quasi autonomes côté mobilité. Abdurrahman, Cécile, Freddy, Gary et Nathalie vous racontent maintenant cette période :

*"C'était génial car on était moins nombreux, ce qui fait qu'il y a moins de discussions sur l'activité ce qui convient à mon côté moins social... On a fait le prioritaire et même si on a pris du retard, on avait une bonne cadence. Et on a eu la chance d'avoir eu du beau temps ! La mise en place du protocole des gestes barrière a été plus facile car on était moins nombreux et toujours cette chance de travailler en extérieur.*

*C'était bien car ça m'a fait sortir ! ! C'était d'un côté plus tranquille, ça a permis de rencontrer des bénévoles et on a formé Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnelle) au maraîchage !*

*C'était très difficile au début, la première semaine surtout. Les transports étaient difficiles et on ne voyait personne... C'est trop bizarre, comme dans un film de science-fiction ! Mais un truc que j'aime bien au jardin, c'est qu'on adapte ! Et il y a les bénévoles qui viennent. On a bien bossé, la cadence a changé avec un minimum d'effectif et dans la bonne humeur ! Une chose importante pour moi : je préfère être au jardin que de tourner en rond chez moi. Ça fait du bien de se sentir utile pendant le confinement ! J'aimais bien comment on s'est adapté avec le manque d'effectif et la bonne humeur !*

*J'ai travaillé 5 semaines avant d'être malade. C'était bien. On a essayé de survivre. C'était un peu compliqué car on a eu peur d'être en retard sur les plantations. Il y a eu des bénévoles qui sont venus nous aider et on n'avait pas Les Paniers Bio Solidaires et on a bien avancé. J'étais aussi de ménage : de désinfection !*

*C'était bien le travail ! Avec Manon (ancienne stagiaire bénévole pour l'occasion) qui m'amenait le lundi et le jeudi parce qu'il n'y avait pas de transport. Quand je rentrais chez moi, je me lavais les mains et je lavais mes affaires et mes affaires de mon repas du midi. Et quand je travaillais pas, je sortais juste pour faire mes courses et avant le ramadan je faisais du jogging et je faisais bien attention à bien remplir mon attestation pour ça et pour venir au jardin..."*