



Salade de pois mange-tout

Ingrédients

- 350 g de pois mange-tout
- Sel
- Un petit bouquet de ciboulette

Pour la sauce :

- 50 g de gingembre mariné
- 3 c. à s. de yogourt nature
- Poivre noir

Portez une casserole d'eau à ébullition. Salez. Équeutez et lavez les pois mange-tout. Faites-les cuire 6 à 8 mn à l'eau bouillante où mieux à la vapeur : ils doivent rester légèrement croquants. Égouttez-les.

Préparez la sauce : versez dans un saladier le gingembre et son liquide. Séparez les morceaux. Ajoutez le yogourt et du poivre noir. Mélangez pour obtenir un mélange crémeux.

Ajoutez les pois. Mélangez bien. Lavez et essuyez la ciboulette. Ciselez-la au-dessus de la salade.

Cette salade toute simple, où le gingembre domine, est délicieuse avec du bœuf, du poisson ou du poulet grillés ou rôtis.

Adaptée de : <http://selection.readersdigest.ca/cuisine/recettes/salades/salade-de-pois-mange-tout>

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 brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 22

Mardi 26 mai

Assemblée Générale : votez !

Assemblée Générale, merci de voter ! Nous n'avons que 13 d'entre vous qui l'ont fait et nous avons besoin du quibus pour ne pas devoir faire une AG extraordinaire... **Nous vous laissons jusqu'à ce jeudi pour le faire.**

Dernière semaine pour Thomas (encadrant technique), il va monter un projet familial de lieu de formation et de vie autonome !

Maxime est en stage d'encadrant technique au jardin dans le cadre d'une formation à la chambre d'agriculture. Il fera un total de 5 semaines.

Annonce de parcelle de jardin à Carquefou, voir page suivante...

Merci à celles et ceux qui font des barbecues **de récupérer les vieilles cagettes** que nous donnons. **Prenez-en autant que vous pouvez**, pour vous, vos ami·e·s, votre famille... Nous croulons dessus et le coût d'enlèvement et de destruction est très élevé !

Commande de poulets : passez commande par mail d'ici vendredi 5 juin pour la livraison du 12 juin ! Toutes les informations sur le site...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave nouvelle	botte	0	1
Blette	kg	0.5	0.6
Carotte nouvelle	botte	0.5	0
Courgette	kg	0.45	0.7
Pois mange tout	kg	0.45	0.7
Radis	botte	0	1
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.

Les légumes nouveaux : j'en fais quoi ?

Betterave : Mangez-les **crues** râpées, en bâtonnet (en trempette dans une petite sauce) ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez, en mettant des rondelles crues sur un fond de tartelette que vous surmonterez de roquefort ou autres fromages... **Les fanes** sont excellentes, les plus gouteuses. **Crues** vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, tout simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samossas etc...

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...

Courgette : **Ne l'épluchez pas** ! Osez la manger **crue** râpée ou en rondelles à la crème, en bâtonnet ou tzatziki... Si vous tenez à la **cuire**, choisissez-lui une cuisson douce !

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

Radis : mangez-les à la croque au sel... **Les fanes** se mangent en pesto, smoothie, quiche, cake, soupe, sautées, etc...

Pachadi à la betterave

Pour 4 personnes

- 2 betteraves crues de taille moyenne (ici 300 g épluchées)
- 250 g de yaourt au lait entier
- 40 g de noix de coco râpée
- 2 échalotes finement hachées
- 1 cc de moutarde en grains

Recette supplémentaire

Parcelle de jardin à Carquefou !

Michel Goyaux loue 4 parcelles de jardin à Carquefou sur la route de Sucé en sortant de Carquefou. C'est un joli terrain bien sympathique de 1 000 m² réparti en 4 jardins avec du matériel et un hangar à matériel... Nous l'avons constaté nous-mêmes lors d'une visite, car Marc le futur encadrant sera peut-être intéressé lui-même !

Si vous êtes intéressé·e,
veuillez contacter directement Michel Goyaux au 06 47 92 30 23.

- 1 cc bombée de curcuma
- 1/2 cc de piment haché (séché)
- de l'huile

Pelez les betteraves crues et râpez-les. Dans une poêle, faites chauffer une c. à s. d'huile d'olive puis ajoutez la betterave crue et faire cuire pendant 10-15 mn à feu moyen, le temps que la betterave puisse cuire et devenir tendre. Retirez du feu et salez légèrement.

Dans un bol, réhydratez la noix de coco râpée afin de former une pâte épaisse (comptez environ 6 c. à s. d'eau très froide).

Mélangez la pâte de noix de coco à la betterave puis ajoutez le yaourt et mélangez à nouveau pour obtenir une préparation la plus homogène possible. Pour une consistance plus liquide, ajoutez encore un peu d'eau froide (1/2 à 1 verre).

Transférez la préparation dans un plat puis préparez les épices. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile dans une poêle puis ajoutez les graines de moutarde et le piment. Laissez frire quelques instant puis baissez le feu et ajoutez l'échalote finement hachée et le curcuma en poudre. Faites cuire puis retirez du feu et ajoutez aux betterave. Mélangez et servez.

NOTE : Le pachadi peut se consommer tiède avec du riz par exemple mais il est également excellent froid avec du pain.

<https://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.fr/2016/05/pink-pachadi-pachadi-indien-la-betterave.html>