



Chou fleur Cantonais

Pour 4 personnes :

• 1/2 chou fleur frais • 2 œufs • 200 g de jambon blanc • 100 g de petits pois frais • 1 oignon nouveau • 2 c. à s. de sauce d'huître • 2 c. à s. de nuoc mam • 10 brins de ciboulette • 1/2 c. à c. de piment d'Espelette • 2 c. à s. d'huile de tournesol • 1 c. à s. de beurre doux

Prélevez les bouquets du chou fleur et passez-les rapidement sous l'eau froide., puis râpez-le à la râpe à gros trous.

Émincez le vert et le blanc de l'oignon nouveau. Ciselez la ciboulette. Coupez le jambon blanc en petits morceaux.

Battez les œufs en omelette et assaisonnez-les en sel et piment d'Espelette.

Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive et y cuire rapidement les œufs battus en remuant. Coupez cette omelette en petits dés.

Dans une grande poêle, chauffez l'huile sur feu vif et faites-y sauter l'oignon émincé et le chou fleur râpé environ 5 mn. Si cela prend trop vite une coloration, baissez l'intensité.

Arrosez avec la sauce d'huître et le nuoc mam, assaisonnez avec le piment d'Espelette puis incorporez le jambon, les dés d'œufs et les petits pois. Poursuivez la cuisson 2/3 mn.

Parsemez de ciboulette et dégustez rapidement.

Adaptée de <http://cricrilespetitesdouceurs.com/2019/04/chou-fleur-cantonais.html>

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 : jdcnantais@orange.fr



Année 2021 - semaine 21
Mardi 25 mai


Vivement la chaleur!

Un printemps bien froid pour les légumes... Malgré tout, nous voici enfin avec un vrai panier de printemps, mais nous avons quand même dû aller **chercher des champignons** pour avoir assez de produits !

En cette période charnière avec du **travail en abondance**, **l'équipe est très fatiguée**, ce qui génère aussi beaucoup d'absences... **Votre soutien est apprécié, celles et ceux qui ont un peu de temps peuvent venir sur le terrain** le lundi, mardi, jeudi de 8h15 à 10h30 ou 10h45 à 12h30 ou encore de 13h15 à 16h ou le mercredi et vendredi de 8h15 à 10h30 ou de 10h45 à 12h30 ! **Merci à Delphine, Genevieve et Nicole** venues il y a 15 jours et aussi à **Marylise et Marie-Claude** pour le coup de main conditionnement.

Pages suivantes : **les jardinier·es vous racontent le GEAS.**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	1	0
Carotte	botte	0	1
Champignon *	kg	0.13	0.25
Chou-fleur	kg	0	0.5
Echalotte	kg	0.2	0
Fève	kg	0.35	0
Oignon nouveau	botte	0	1
Petit pois	kg	0	0.6
Radis rose	botte	1	0
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

* **Champignons bio de Champi Bio Saumurois - Chacé - 49**

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

Les champignons

Ce sont des Herloom, soit des vrais champignons de Paris. Vous pouvez les manger crus (huile d'olive, citron et persil par exemple) ou cuits chauds ou refroidis avec une mayonnaise à l'ail, vous propose le producteur!

Légumes nouveaux – J'en fais quoi ?

Pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)... Souvent, tout se mange : les cosses comme les fanes!

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.

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...

Chou-fleur : **cru** en trempette ou en râpé en taboulé, cuit à la vapeur douce... **La tige se mange crue** en bâtonnets ou **cuite** poêlée, en soupe avec **les feuilles**...

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'entourent puis les petits pois, en salade, macédoine etc... Pour manger **la cosse**, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Puis faites-la 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.

Petit pois : **tout se mange**, la **graine crue** (c'est presque un bonbon) ou **cuite** à la vapeur et mangée tiède ou froide en salade ou chaude au beurre ou à l'huile d'olive tout simplement ou en plat. **Les cosses** font une excellente soupe (pressez-les au chinois, le plus facile ou mixez et filtrez pour enlever les fibres)...

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

GEAS - Episode 4

Blondin, Christiane et Maxime (jardinier·es) vous racontent cette nouvelle séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"C'était les compliments... Comment faire et accepter les compliments. C'était la séance la plus gênante, mais la plus paisible : on était tous dans une alchimie positive, gênante... On étaient tous rouges. Encore une fois, c'était constructif !

C'était pas facile d'en faire et j'arrive maintenant à en faire plus facilement à mes enfants. Il faut savoir les donner et il faut savoir les recevoir aussi. Ça peut- être gênant quand il y a du monde à côté. Un compliment est plus simple à recevoir en privé, car tout le monde ne nous voit pas de la même façon, on peut aussi être différent avec les uns et les autres et il peut y avoir un décalage.

C'était bien, c'est comment se connaître comme toujours. Se dire des compliments et dire des compliments à soi-même. Être gentil et patient avec les gens. Je m'améliore de plus en plus. Ça m'aide à respecter plus les gens, à faire attention aux nouveaux..."

Poêlé de fèves et champignon

Pour 2 personnes

• 120 g fève décortiquée • 100 g champignon de Paris • 100 g d'échalote émincée • 2 œuf poché • 70 g bacon • 20 g ail écrasé • beurre clarifié ou Ghee en magasin bio • parmesan râpé • thym

Dans une poêle, faites revenir le beurre clarifié et l'ail. Ajoutez les échalotes et les champignons coupés, puis les fèves et le bacon.

Faites cuire tout cela 5 mn encore. Enfin versez la préparation dans des assiettes creuses et faites bouillir de l'eau dans une casserole avec un peu de vinaigre blanc.

Mettez l'œuf sur une cuillère à soupe et mettez-le dans l'eau 10 secondes pas plus. Ensuite cassez l'œuf et versez-le au centre de la casserole d'eau vinaigrée (bouillante surtout).

Une fois le blanc d'œuf bien opaque, disposez-le sur les légumes. Saupoudrez de parmesan, de thym et de restant de beurre de cuisson. Adaptée de <https://recettehealthy.com/poelee-de-feve-champignons-oeuf-poche/>