



Carpaccio de courgette, fenouil et basilic

Pour 2 personnes

- 1 courgette
- 1 fenouil
- 2 c. à s. de feta
- 2 poignées de pignons de pin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- jus de citron
- du basilic

Coupez la courgette en rondelles très fines, et le fenouil en petits morceaux.

Disposez les rondelles dans un plat (réalisez des demi-rondelles pour des contours nets). Ajoutez le fenouil sur le dessus.

Recouvrez le tout d'un filet d'huile d'olive et de citron ; salez, poivrez, et saupoudrez de feuilles de basilic.

Placez au frigidaire pour au moins 1h.

Au moment de servir, ajoutez la feta émiettée sur le dessus, ainsi que les pignons de pin. Servez bien frais pour une entrée ou un accompagnement, c'est idéal pour l'été !

Issue de <https://healthyetgourmand.wordpress.com/2018/06/23/carpaccio-de-courgette-et-fenouil/#more-397>

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

Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 24

Mardi 15 juin

Vendredi porte ouverte!

C'est reparti pour une **Porte Ouverte vendredi de 14h à 18h**, tout public cette fois-ci ! Nous ferons **une visite toutes les heures dont une à 15h sur les plantes aromatiques animées par Emilie et Christiane** (jardinières), vous pouvez aussi y participer en vous inscrivant par mail ou par tel (voir au verso en bas)...

Chaleur, nous adaptons les horaires de travail au jour le jour par rapport aux températures prévues et aux activités !


Un chaleureux merci à Irina (ancienne adhérente) pour le coup de main de ce lundi **et à Marylise** (adhérente) au conditionnement des paniers le vendredi.

Comme elles, **vous êtes les bienvenus-es pour venir travailler avec nous tout le mois de juin** : les matins à 8h20, ou les après-midi des lundis, mardis et jeudis à 13h20... Nous sommes toujours en équipe restreinte !

Peace (jardinière) **a trouvé un logement** sur Carquefou !

Et **Abdillahi** (jardinier) **cherche du matériel de puériculture** pour ces 2 jumeaux (18 mois, garçon et fille) : poussette double, vêtements, couches, ou cagnotte !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Basilic	botte	1	1
Courgette	kg	0.5	0.7
Fenouil	pièce	1	1
Légume	kg	0	0
Oignon nouveau	botte	0	1
Petit pois	kg	0	0.45
Pomme de terre nvle	kg	0.5	0.5
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

Portrait d'adhérente

Prénom Paule adhérente au grand panier puis petit le mardi

Depuis quand prenez-vous un panier ? Juillet 2020

Combien de personnes sur ce panier ? Pour 2 personnes, je le partage avec ma voisine et maintenant 1 personne (je complète toujours au marché le vendredi)...

Où habitez-vous ? Nantes du côté du Grand T

Comment êtes-vous arrivée au Jardin de Cocagne ? Grâce au Coronavirus et au confinement. Je cherchais à changer mon mode d'alimentation et je vous ai trouvé sur internet. J'ai délaissé les supermarchés, car j'étais fragile et à mobilité réduite.

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? Parce que les légumes avaient une histoire... Il y avait du sens : les légumes amenaient avec eux les histoires des jardiniers et que mon imagination continue à faire vivre ces histoires...

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Dès la première visite, j'ai senti l'amitié, la chaleur et j'ai eu beaucoup de chance, car les légumes ça explosait et les adhérents étaient en vacances, alors j'ai été reçue comme une princesse. Et depuis, je n'ai pas été déçue.

Comment venez-vous chercher le panier ? Avec Proxitan avec qui j'ai lié une belle histoire parallèlement, car j'ai fait le premier pas avec eux pour venir chercher le panier. Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous !

Comment vivez-vous le fait d'être adhérente ? Comme un plus, comme une joie. Je participe aussi à ma petite échelle au projet et à donner du sens aux légumes : je viens une fois par semaine en plus du panier pour faire les additions du marché. Merci le jardin d'avoir œuvré à donner de l'utilité, du sens à une vieille dame.

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? Le panier imposé est pour moi un retour aux sources. Habitée à toujours tout organiser, planifier et décider, j'ai trouvé là une manière de lâcher prise et de me laisser guider par ce que le hasard m'imposait. J'ai découvert des légumes que je ne connaissais pas du tout et que je n'aurais jamais achetés et ils sont séduisants ou pas. Quelle joie à mon âge de pouvoir commencer le challenge, me laisser porter par le défi ! J'aime beaucoup les Brèves, ce qui renforce mon lien d'amitié avec vous tous. Ce qui me plaît aussi, ce sont les supers recettes qui accompagnent le panier, ce qui m'aide à apprivoiser les nouveaux légumes.

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? C'est un rendez-vous à ne pas manquer ! C'est une grande richesse, car j'y côtoie de belles personnes !

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? Merci d'être des adhérents comme moi. Vivement la fin de la Covid pour qu'on se rencontre plus facilement, car j'ai hâte de partager avec vous ! A très bientôt. Restez fidèles et notre seule présence soutient le projet. L'union fait la force...

Le basilic

Bon pour la santé grâce à ses vertus digestives et tonifiantes.

Côté cuisine, cette plante très parfumée peut être glissée aussi bien dans les préparations salées que sucrées. Elle relève le goût en apportant une touche de fraîcheur légèrement poivrée : sur vos tomates et crudités, sur une pizza, dans une salade verte ou une salade de pâtes, sur du poisson ou de la viande, dans des beignets ou des raviolis... et même dans un smoothie, un granité ou une tarte aux fruits ! Il est aussi top pour agrémenter une salade de fruit, ou un coulis de tomate. Sans oublier les fameux pesto et pistou !

Attention : comme le basilic est un peu fragile ajoutez-le au dernier moment en cuissons... et n'utilisez pas de métal oxydable pour le cuisiner.

Conservation des feuilles au frigo entières, lavés, séchées à plat dans un sac congélation... ou entier dans un verre d'eau !

Recette
supplémentaire

Riz aux petits pois, fenouil et aux épices

Pour 2 personnes

- 120 g riz • 1/2 bulbe fenouil • 1/2 c. à c. épices colombo
- une trentaine cosses de petits pois frais soit environ 200 g petits pois • 1 c. à s. beurre de cacahuète • jus d'une orange
- quelques graines de courge

Mettez le riz à cuire avec le fenouil en mode pilaf (méthode utilisable pour faire un riz aux oignons ou à tout autre légume) environ 10 mn.

Dans une poêle, faites fondre une belle cuillère de beurre de cacahuètes et un peu d'huile végétale liquide, et quand elle est bien chaude, versez le riz, saupoudrez de votre épice pour colombo, et faites revenir en remuant très régulièrement. Ainsi, le riz prendra toute sa saveur, le beurre sera incorporé, et il y aura un petit coté « grillé » très agréable.

Lorsque tout est bien mélangé, ajoutez alors tes petits pois quelques minutes, et le jus de ton orange, et sers aussitôt !

Adaptée de <https://deliacious.com/2015/05/riz-saute-multivitamine-du-soleil-dans.html>