

La recette du jour



Chou Pointu Grillé et Sauce Tahini

Pour 4 personnes :

- 1 chou pointu
- 100 g de yaourt grec
- 50 ml d'huile d'olive + 1 filet
- 1 c. à s. de tahini
- 1/2 citron
- Sel
- Poivre
- 1 gousse d'ail petite ou la moitié

Lavez le chou pointu et coupez-le en quarts. Placez les quartiers sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Ajoutez un filet d'huile d'olive et un pincée de sel. Faites cuire au four pendant 20 mn à 180°C. Au bout de 10 mn, vérifiez que le chou pointu ne noircisse pas. Si c'est la cas, continuez la cuisson en le recouvrant de papier cuisson.

Pendant ce temps, préparez la sauce tahini. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et vérifiez l'assaisonnement.

Servez le chou pointu encore chaud ou froid avec la sauce tahini.

Adaptée de <https://lacuisinedegeraldine.fr/chou-pointu-grille-et-sauce-tahini>

N'hésitez pas à manger le chou pointu cru, émincé à la vinaigrette... Vous pouvez aussi ajouter d'autres crudités, ou des fruits (pommes, agrumes, fruits secs...) !

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardinecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

Les légumes du Jardin

N°759

Pomme de terre
c'est la fin de
saison, elles sont
moins belles mais
très bonnes... Le
prix a été adapté !

Année 2022 - semaine 16
mardi 19 avril

Printemps dans les paniers !

Avec l'arrivée cette semaine des **fèves et des choux pointus**, c'est le début de l'apparition des **légumes de printemps**... Pour bien en profiter, **mangez-les crus ou légèrement cuits** (vapeur douce ou sautés). Pour vous accompagner, la **rubrique légumes nouveaux revient page suivante**...

Assemblée Générale le vendredi 6 à partir de 17h ! Venez découvrir, dans une ambiance conviviale, les rouages et les acteurs·trices du jardin et peut-être imaginer en être, *article page suivante*...

Nous souhaitons la **bienvenue à Teddy** qui commence un contrat sur le jardin cette semaine et rejoint l'équipe de jardinier·es.

Et nous souhaitons une bonne continuation à **Peace qui commence une formation professionnalisante en nettoyage** à Geiq Propreté !

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Blette | kg | 0.25 | 0.45 |
| Chou pointu | pièce | 0 | 1 |
| Fève mange tout | kg | 0.5 | 0 |
| Mesclun | kg | 0.2 | 0 |
| Navet | kg | 0 | 0.8 |
| Oignon | kg | 0.4 | 0.6 |
| Poireau | kg | 0.25 | 0.5 |
| Pomme de terre | kg | 1 | 1.2 |
| Salade | pièce | 0 | 1 |
| Prix panier | | 9.40 euros | 13.30 euros |

* **Poireaux bio de Jim Grasset - La Chevrolière - 44**

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 ?

Mangez-les plutôt crus, c'est la meilleure façon de les consommer. Si vous préférez les cuire, passez-les rapidement à la vapeur. Ils sont très riches en nutriments et en vitamines et sont ultra frais (cueillis spécialement pour vous ce matin). Donc dégustez-les rapidement, dans les 4 jours si possible, la quantité de vitamines diminuera très vite les jours suivants.

Chou pointu : cru émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et fruits (pommes, noix, raisins). **Cuit**, émincé et rapidement sauté nature ou en omelette ou autres préparations...

Fève mange-tout : Tout se mange, la cosse comme la fève ensemble, comme les pois mange-tout, pensez salades, macédoines, une fois cuit à la vapeur, ou poêlez-les rapidement pour les manger nature ou avec une sauce... Croquez dans les fèves crues... Vous allez être étonnés. Les fèves se marient bien avec la menthe.

Clafoutis aux fèves au basilic

Pour 6 personnes

- 400 g de fèves
- 4 œufs
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 1 c. à s. de maïzena
- 20 feuilles de basilic ou de menthe
- 2 petites gousses d'ail

Mettez à cuire les fèves, coupées en tronçons, 5 mn à la vapeur, égouttez et réservez.

Mixez ensuite le basilic avec les gousses d'ail dégermées.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez la crème, le lait, la maïzena et le basilic, puis les fèves et versez le tout dans 6 petits ramequins beurrés ou dans un grand plat selon ses envies et enfournez 15 à 20 mn.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/335916-clafoutis-aux-feves-au-basilic>

Recettes
supplémentaires

Assemblée Générale

Vous êtes invité·es à l'Assemblée Générale qui se tiendra sur le jardin le vendredi 6 mai à partir de 17h... (les arrivées en cours de séance sont acceptées).

Une belle occasion de venir **découvrir le fonctionnement du jardin**, ses valeurs, ses difficultés, ses atouts, toute l'équipe de permanent·es, les membres du Conseil d'Administration...

Tout en répondant au caractère statutaire, nous voulons cet exercice **vivant, simple et convivial !**

Nous allons aussi avoir besoin de votre soutien dans l'année à venir, nous prévoyons, entre autres, des départs de membres du Conseil d'Administration qu'il faudra remplacer. Pour cela, **nous allons ouvrir les réunions de CA pour que celles et ceux qui souhaiteraient s'investir puissent en découvrir le fonctionnement**, les besoins afin de pouvoir intégrer de nouvelles personnes l'année prochaine... **Cela peut être vous !** N'hésitez pas à venir en discuter avec nous et aussi à en parler aussi à votre entourage !

Nous vous donnerons l'ordre du jour la semaine prochaine...

Verrines fève-chèvre

Pour 4 personnes

- 200 g de jeunes fèves entières
- 100 g d'une bûche de chèvre
- 10 cl de crème entière
- coriandre
- sel, poivre

Mettez les fèves à cuire 6 mn à la vapeur. Égouttez.

Mélangez les fèves, la crème, le chèvre. Mixez. Salez-poivrez.

Versez la préparation dans des petites verrines et décorer d'une feuille de coriandre

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/324831-verrine-feve-chevre>