

La recette du jour 

Salade de chou pointu, fèves et carotte au beurre de cacahuète et gingembre

Pour 4 à 6 personnes

- 250 g Chou nouveau ou pointu
- quelques radis (facultatif)
- 9 gousses fèves fraîches (avec leur gousse cuite à la vapeur)
- 1 grosse carotte
- 1 grosse noix Gingembre (= 3 c. à c. Haché)
- 3 c. à s. Beurre de Cacahuète (sans huile de palme..!)
- 2 c. à s. vinaigre de Riz
- Jus 1 citron
- 1 c. à c. miel
- 3 c. à c. d'eau
- ½ c. à c. rase de sel
- Poivre

Enlevez le cœur dur du chou pointu et découpez-le en très fines lamelles. Ajoutez les radis coupés en demi-lunes et les fèves cuites à la vapeur et coupées en tronçons.

Puis ajoutez des lanières de la carotte entière (faites à l'éplucheur) et le gingembre finement haché.

Déposez tous les ingrédients de la sauce dans un bol et mélangez pour bien diluer le beurre de cacahuète. Ajoutez dans le saladier aux légumes et mélangez assez longuement, jusqu'à ce que la sauce soit distribuée de manière égale dans toute la salade. Goûtez et rajoutez du sel, si nécessaire.

Laissez reposer 10 mn, puis mélangez encore une fois, avant de déguster.

Adaptée de <https://envertetcontretout.ch/2020/06/24/salade-de-chou-nouveau-feves-et-petits-pois-au-beurre-de-cacahuete-et-gingembre/>

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

N°760

Année 2022 - semaine 17
mardi 26 avril



Orage, ô désespoir! ;)

Nos **épinards et choux pointus** étaient magnifiques vendredi ! Ils **ont souffert de l'orage** et nous sommes tristes de les mettre moins présentables dans les paniers mais nous vous assurons qu'ils sont délicieux !

Des jardinier·es ont bénéficié d'une séance de **massage** et vous *racontent cela page suivante...*

Nous accueillons **Joseph en stage de 5 semaines** au sein de l'équipe de jardinier·es.

**Vous êtes conviés à l'Assemblée Générale
Vendredi 6 mai à partir de 17h**

Ordre du Jour

- Rapport Moral
- Rapport Financier
- Intégration des nouveaux administrateurs
- Présentation du dispositif Convergence
- Projet 2022

Et nous finirons par un apéritif façon jardin (sans alcool) !

Venez découvrir le jardin, son fonctionnement, ses valeurs, ses difficultés et ses atouts lors de cette Assemblée Générale dans une *ambiance simple et conviviale*... Nous vous annoncerons les **grands changements pour l'année 2022 et nous vous présenterons le **Conseil d'Administration** dont les **réunions seront ouvertes** afin de pouvoir intégrer de **nouveaux administrateurs en 2023... Pourquoi pas vous ?!****

Soyez fans des fanes !

Elles sont pleines de vitamines et de goût ! Crues et ciselées, ajoutez-les dans vos salades et crudités... Faites-en un pesto pour tartinade à l'apéro ou vos pâtes... Ou faites-les sauter avec de l'ail et ajoutez-les à des légumes ou céréales ou dans une omelette, des samoussas et autres préparations fourrées, gratins, quiches, soupes...

Légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

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 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...

Épinard : Mangez-les **crus** en salade... **Ou rapidement tombé** à la sauteuse (deux minutes suffisent). Équeutage facultatif...

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.

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

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte nouvelle	botte	0	1
Chou pointu	kg	0.9	1.2
Épinard	kg	0.55	0.8
Fève nouvelle	kg	0.3	0.45
Radis / salade	botte/pièce	1	0
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

Des massages pour les jardinier·es

8 jardinier·es bénéficient de 4 séances chacun·es de massage sur le jardin, dans le cadre du dispositif Convergence (que nous vous présenterons lors de l'AG. L'association Alter Massage, qui promeut et propose des massages au sein des entreprises, est intervenue la semaine dernière sur le jardin. Berhane, Djémila, Jérôme, Luc, Maxime et Thierry vous racontent :

"Pas de chance, le soir, je me suis fait mal au dos... Je suis dégoûté car c'était super le bénéfice du massage. J'en ai absolument besoin plus long et plus longtemps... C'était très agréable !

C'était sur une chaise ergonomique, bras ballant en avant. Il a travaillé la tête, la nuque, tout le dos. Il fonctionne par des points de pression et appuie de façon intense... J'ai discuté avec lui, le masseur était agréable humainement. Il est malvoyant et il m'a expliqué qu'il faisait ça de façon bénévole et reviendra 3 fois. Pour nous qui avons régulièrement des soucis de dos, avoir accès gratuitement à l'école d'ostéopathie, c'est chouette mais c'est loin (de l'autre côté de Nantes). Le service à domicile sur le temps de travail, c'est royal ! S'ils peuvent faire fonctionner leur système, je vote pour. Des massages ergonomiques sur le temps de travail, c'est une bonne avancée !

C'est bien, j'avais mal au dos et aux épaules et maintenant ça va et j'ai bien dormi. Je préfère les massages allongés.

C'est un très bon masseur, bien compétent et ça nous fait toujours du bien. Et c'est un non-voyant, je suis admiratif ! Je suis très satisfait de sa prestation.

Ça c'est très bien passé. Il a commencé à faire ses actions sur les épaules et le dos avec une souplesse... ça donnait des frissons, c'est agréable ! Il y va gentiment. Ne nous connaissant pas, il a été dans le bon sens avec douceur. Bon, il faudrait que ce soit régulier. Ça pourrait être quelque chose d'agréable au quotidien. Être dans bien dans son corps, c'est important !

C'était bien, c'était relaxant, rien que la posture. J'aime bien la posture sur le fauteuil ergonomique, à genoux, les jambes fléchies en arrière et les bras en avant, c'est déjà détendant et on est relaxé. Après, il y a plus qu'à se laisser faire, se laisser masser. Et en fait, le masseur, c'est un non-voyant, il a des sensibilités, rien qu'au toucher il identifie les tensions et fait des diagnostics. On a beaucoup échangé, il donne des recommandations par rapport à notre activité au jardin et en dehors (suite aux questions qu'il pose) !"