



Galette aux oignons nouveaux et carottes

Pour 4 personnes en plat ou 6-8 en apéritif :

- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 carottes
- 4 œufs
- 80 g de farine de pois chiche + 200 ml d'eau + 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- Sel, poivre, noix de muscade
- Huile d'olive

Et pourquoi pas "et fèves" !

Lavez, épluchez puis hachez la carotte au mixer. Lavez les oignons nouveaux, retirez le pied et la partie abîmée de feuilles, puis coupez-les en fines rondelles.

Dans une poêle antiadhésive ou une poêle crêpière, faites chauffer un peu d'huile puis disposez les légumes. Mélangez, puis laissez revenir à feu moyen pendant 5 à 10 mn.

Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec la farine de pois chiche, l'eau, le sel, poivre, les herbes de Provence et l'huile d'olive. Versez la préparation aux œufs sur les légumes, et baissez la poêle à feu doux.

Laissez la galette prendre pendant 10 mn puis une fois le dessus quasi pris, retournez la galette. Laissez cuire sur le dessus 3-4 mn.

Servez tiède ou à température ambiante, en plat, accompagné d'une salade, en pique-nique ou à l'apéritif en petits morceaux ou présenté en mini-brochettes

Cette galette est une panisse « améliorée ». Vous pouvez ajouter les fèves coupées en tronçons et débarrassées des bords très fibreux.

Adaptée de <https://aufilduthym.fr/croutons-panisse-facile/>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Année 2023 - semaine 18
mardi 2 mai

Assemblée Générale

Vous êtes invité·e·s à l'Assemblée Générale (AG) qui se tiendra au Jardin le vendredi 12 mai à partir de 17h00. Si vous avez des contraintes d'agenda, les arrivées en cours de séance sont acceptées.

L'AG est toujours une occasion privilégiée pour découvrir, approfondir ou échanger sur le fonctionnement du Jardin, ses valeurs, ses atouts, les réalisations, les projets et les défis à venir avec les membres du Conseil d'Administration et toute l'équipe, permanent·e·s et jardinier·e·s.

L'ordre du jour est :

- présentation du rapport moral
- présentation du rapport financier
- l'élection des administrateurs
- la dynamique d'insertion avec l'appui du dispositif Convergence
- les enjeux de l'agriculture biologique dans un contexte de changement climatique
- les projets de l'année 2023

Tout en répondant au caractère statutaire de notre association, nous voulons que cet exercice soit vivant et convivial.

Et nous finirons par un apéritif, avec des légumes du Jardin et des boissons douces.



Vente de plants

Suite à l'intérêt que vous avez manifesté lors de notre questionnaire de janvier, nous avons réalisé des plants pour vous les vendre. Certains sont déjà prêts et nous les mettrons en vente dès ce vendredi 5 mai. Les autres arriveront dans les semaines à venir. Selon le dicton, attendez que les Saints de glace (11, 12 et 13 mai) soit passés pour faire vos plantations en extérieur.

Voici la liste des plants que nous proposerons (sous réserve des contraintes de productions) : • artichaut • aubergine • basilic sacré et vert • courgettes • physalis • tomates (Rose de Berne, Green Zebra, tomate cerise black cherry). **Prix** : 2€ le plant ou 10 € les 6 plants (panachage possible).

Nous vendons aussi des pommes de terre germées prêtes à la plantation au prix de 2€ les 20.

Légumes nouveaux – Qu'en fais-je ?

Article récurrent de saison, actualisé avec les légumes du panier.

Carotte : Ne les épluchez pas ! Mangez-les **cru**s 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 **cru**s en pesto, smoothie ou hachées sur une salade ; **cuit**es en omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

Chou-fleur : **cru** en bouquet en trempette ou râpé en taboulé, **cuit** à la vapeur douce agrémenté de beurre ou d'un filet d'huile ou refroidi en vinaigrette...

Chou pointu : **cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. Cuit, émincé et sauté...

Epinard : Mangez-les **cru**s en salade... Ou rapidement tombé à la sauteuse (deux minutes suffisent). Equeutage facultatif...

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'entoure. Elle se mange comme les petits pois, pensez salades, macédoines etc... **Pour manger la cosse**, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Vous pouvez ensuite la faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

Navet nouveau : **Cru**, râpé ou en fines lamelles avec une vinaigrette ou de l'huile d'olive et un peu de jus d'orange ou en bâtonnet en trempette. **Cuit** : sauté avec du miel et du romarin, en tatin ou glacé au beurre et au sucre... **Les fanes se mangent** en pesto, quiche, omelette ou pour une entrée ou un apéro, mixez-les avec de l'ail et une cuillère de crème pour en badigeonner une pâte feuilletée, saupoudrez de râpé et passer au four...

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.

Mai foisonnant !

Après la **belle après-midi** de dernier, ses visites et animations pour les **48 heures de l'Agriculture Urbaine**, nous vous invitons à plusieurs temps importants :

• tout d'abord, à la "**Rencontre de Corinne et Mélanie**" ce **vendredi 5 mai de 17h à 18h30** pour préparer la **porte ouverte festive du Jardin** qui se déroulera le **samedi 10 juin, de 15h00 à 21h00** ;

• ensuite, à l'**Assemblée Générale Annuelle du Jardin**, le **vendredi 12 mai à partir de 17h00**. (voir l'encart sur la première page) ;



• et nous lançons, **ce vendredi, la vente de plants** (annoncés en début d'année). Nous vous présentons les variétés page de gauche.

Nous accueillons deux stagiaires : **Patrice et Rudy** qui seront intégrés dans l'équipe des jardinier·e·s.

Teddy (jardinière) est en **stage à la Mairie de Carquefou**, à la restauration collective.

Les échalotes sont germées, nous réduisons leur prix en conséquence. Pour information, le germe ne présente aucune nocivité, il est le signe de la croissance et du développement naturel du bulbe. Si vous avez peur de l'amertume qu'il peut apporter, retirez-le avant consommation.

Cette semaine dans votre panier

	 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte nouvelle		botte	1	1
Chou fleur		kg	0	0,5
Chou pointu		pièce	1	1
Coriandre		bouquet	0	1
Echalote		kg	0,2	0
Epinard		kg	0,4	0,5
Fève		kg	0	0,4
Navet nouveau		botte	0	1
Oignon nouveau		botte	1	0
Prix du panier		kg	9,90 Euros	14,30 Euros

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