



Poêlée de pommes de terre aux épinards Ou saag aloo – recette indienne

Ingrédients :

- 650 g de pommes de terre
- 250 g de feuilles d'épinards
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à c. de graines de moutarde
- 1 c. à c. de gingembre frais ou en poudre
- 2 c. à c. de cumin en graine ou en poudre*
- 2 c. à c. de garam masala
- huile de tournesol
- sel, poivre

Coupez les pommes de terre en petits dés.

Faites revenir les graines de moutarde avec le cumin dans de l'huile de tournesol. Dès que ça commence à crépiter, ajouter les oignons émincés. Puis ajoutez les pommes de terre et l'ail et laissez cuire 20 mn environ à couvert (à l'étouffé) en remuant régulièrement. Ajoutez un demi verre d'eau au besoin.

Pendant ce temps hachez grossièrement les épinards, lavez-les et égouttez-les. Ajoutez-les quand les pommes sont presque cuites avec le garam masala et le gingembre. Salez et poivrez.

Continuez la cuisson encore 5 mn, le temps que les épinards tombent.

Servez bien chaud...

Adaptée de <https://www.torchonsetserviettes.fr/poelee-de-pommes-de-terre-aux-epinards/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 19

mardi 9 mai

Assemblée Générale vendredi 12 mai

Nous vous accueillons ce vendredi pour l'Assemblée Générale du Jardin à partir de 17h00. Vous êtes invités à un pot à l'issue de la réunion.

Cette semaine, Benoît (encadrant technique bricolage) et Muriel (chargée des relations adhérent·e·s) sont en congés.

Adhérent·e·s du vendredi : notez bien que nous distribuerons les paniers et tiendrons le marché le vendredi 19 mai (lendemain du jeudi de l'Ascension) !

Nous vous rappelons la date des portes ouvertes familiales et festives le samedi 10 juin de 15h00 à 21h00, avec visites du Jardin, ateliers, apéro pique-nique et spectacle en soirée.

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou-fleur	kg	0,5
Chou pointu	kg	0,8
Epinard	kg	0,5
Fève	kg	0,3
Blette	kg	0,7
Oignon nouveau	botte	1
Pomme de terre nouvelle	kg	0,65
Prix du panier		9,90 Euros
		14,30 Euros

Pommes de terre Rubis : bonne tenue à la cuisson. Très bonnes à faire faire rissoler.

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

La gestion différenciée

En ce printemps, au Jardin de Cocagne Nantais, l'alternance pluie et soleil fait pousser vigoureusement tout autour des serres, de nombreuses herbes et fleurs sauvages (diverses graminées, stellaires, vesces, renoncules, oseille sauvage, petit géranium ...). En raison de la charge de travail liée à la mise en place des cultures et aux récoltes régulières, couper l'herbe ne constitue pas notre priorité. Lorsque nous fauchons à la débroussailleuse, c'est donc davantage pour faciliter l'accès aux tunnels. C'est aussi pour des raisons de sécurité que nous procédons à certains coupes pour visualiser des dépressions dans le sol ou des obstacles devenus invisibles par l'herbe haute.

Au-delà de ces contraintes de gestion du site, nous intégrons désormais cette « gestion différenciée » dans notre stratégie de culture : elle laisse s'épanouir les végétaux sauvages et elle participe pleinement à la dynamique écologique de notre jardin et à la culture en maraîchage biologique. Favoriser cette diversité d'herbes sauvages permet à de nombreux insectes de se reproduire et de se développer : certains viennent polliniser par la même occasion nos cultures (fleurs de courgettes, haricots, tomates ...) et d'autres insectes consomment les pucerons trop envahissants, comme en ce moment dans notre culture de fèves. Au Jardin, nous laissons aussi quelques tas de bois mort à quelques endroits pour favoriser la diversité d'insectes. Quand il faut couper, nous essayons de pratiquer un fauchage tardif (après floraison) : il permet aux plantes à fleur de nourrir les abeilles et autres pollinisateurs, d'abriter le plus longtemps possible un « garde manger » d'insectes, mais aussi de limaces qui nourriront oiseaux, musaraigne, crapauds et chauves-souris ...

Dans votre jardin ou sur vos balcons, vous pouvez, vous aussi, attendre avec de couper les herbes ou de tondre les pelouses ou les allées : laissez la nature nous envahir un peu. Vous lui permettrez de retrouver sa vitalité.

Témoignages d'Antoine, Patrice, Delphine, ainsi que Sandra (qui vient désormais comme bénévole) :

- Les orties attirent les pucerons et les ravageurs. La vesce a aussi un effet positif pour l'écosystème du jardin. Ainsi, alors que, dans nos observations, nous percevons une tendance à la diminution des populations d'insectes, en conservant les plantes, on contribue à garder un écosystème plus large qui favorise toute la biodiversité. De plus, chaque plante est une bio-indicatrice qui permet d'évaluer la nature du sol et sa vitalité.

- Il ne faut pas tondre les pelouses comme un green de golf : il n'y a alors plus de niche pour les insectes. Moi, j'aime laisser les plantes aromatiques. Elles peuvent aussi permettre de faire quelques tisanes fraîches. De plus, les fleurs égagent et mettent en valeur la belle nature du jardin. On pourrait d'ailleurs mettre quelques fleurs dans les bacs, en particulier à l'entrée du Jardin.

- Certaines herbes qu'on appelle « mauvaises herbes » sont de « bonnes herbes ». Pour savoir lesquelles préserver, Alex et Marc nous aiguillent grâce à leur expertise, Alex pour les insectes et Marc pour les plantes. Il faudrait mettre plus de plantes aromatiques.

- La gestion différenciée ? Alors, pourquoi pas !

Soupe de fanes de navets et amandes

Pour 4 bols

- 1 botte de fanes de navet • 1 pomme de terre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 litre de bouillon de légumes • Sel, poivre • 2 c. à s. de crème fraîche épaisse • 2 c. à s. de beurre ou purée d'amandes
- Quelques amandes effilées

Lavez les fanes, pelez la pomme de terre. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive dans une cocotte.

Ajoutez l'ail pilé, la pomme de terre coupée en rondelles et les fanes. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire à feu doux pendant 20 mn environ.

Ajoutez la purée d'amandes. Mixez avec la crème. Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Servez aussitôt et saupoudrez d'amandes effilées.

Adaptée de <http://gourmandisesansfrontieres.fr/>

Recette
supplémentaire