



Salade de betterave crue et oignons nouveaux

Pour 4 personnes

• 4 betteraves • 3 oignons rouges nouveaux • 100g de lardons allumettes • une dizaine de brins de ciboulettes • vinaigrette à la moutarde à l'ancienne (1 c. à s. de moutarde à l'ancienne, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de vin, du sel et du poivre. sel et poivre).

Épluchez et râpez (à la grosse râpe) les betteraves. Épluchez et émincez finement les oignons nouveaux. Ciselez la ciboulette.

Dans une poêle, cuire les lardons à sec sans matière grasse.

Préparez la vinaigrette dans un saladier, et mélangez tous les ingrédients.

Vous pouvez remplacer les lardons par des pommes râpées, des raisins secs, des noix...

Adaptée de <http://maptitecantine.canalblog.com/>

Recette
supplémentaire

Omelette de fanes de betteraves

Pour 4 personnes

• 5 œufs • les fanes de la botte de betteraves • Un oignon nouveau (bulbe et vert) • Huile d'olive, sel, poivre

Émincez grossièrement les fanes et l'oignon.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon dans l'huile puis ajoutez les fanes dans l'huile avec un peu de sel.

Pendant ce temps, battez les œufs vigoureusement avec du sel et du poivre.

Quand les fanes sont cuites, versez les œufs dessus et laissez cuire 5 mn. Servez chaud.

Adaptée de <http://www.ampap49-membrolle.fr>

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 22
mardi 30 mai

Coupon vacances et Portes Ouvertes!

Vous trouverez dans ces Brèves le **coupon vacances à nous retourner rempli** au plus tôt pour que nous puissions organiser les reports. Vous trouverez le **mode d'emploi page suivante**.

Toute l'équipe, les permanent·e·s, les jardinier·e·s, et le Conseil d'Administration vous invitent aux **Portes Ouvertes Festives et Familiale du Jardin le samedi 10 juin de 15h00 à 21h00. Voir le programme page suivante**.

Parole de jardinier·e·s : "Nous aimerions faire découvrir la culture bio et l'importance de manger du bio. On devrait apprendre cela aux enfants dès le plus jeune âge. Nous aimerions vous faire découvrir nos cultures, tous nos légumes, nos plantes aromatiques et tisanes et aussi les méthodes culturelles que nous utilisons. Cela nous apporte une fierté personnelle. Et nous sommes contents de contribuer au bien-être alimentaire de la société."

Teddy finit son contrat cette semaine. Nous lui souhaitons une belle continuation. "J'ai trouvé un CDI dans mon métier : la cuisine. Je vais travailler auprès d'une personne que je connais depuis longtemps et qui me fait confiance, là où j'ai fait mon stage au camping Entre Mer et Forêt à Meschers, près de Royan".

Nous souhaitons la **bienvenue à Lucien et Macias** qui commencent leur contrat et rejoignent l'équipe des jardinier·e·s le 1^{er} juin.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave nouvelle	botte	0	1
Carotte nouvelle	botte	1	1
Fève	kg	0,6	0,6
Navet nouveau	botte	0	1
Oignon nouveau	botte	0	1
Pois mange-tout	kg	0,3	0,5
Salade	pièce	0	1
Prix du panier	kg	9,90 Euros	14,30 Euros

Du basilic en cadeau dans tous les paniers

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

Programme des Portes Ouvertes

10 juin 2023 de 15h00 à 21h00

De 15h00 à 18h00 :

Disponible et mis à jour sur Facebook

Marché de producteurs avec

• légumes et tisanes du Jardin • pain de Christine Bichon (commande appréciée pour réserver vos pains par mail, info et mail : <http://jardindecocagnenantais.fr/commande-de-pain/>) • produits de la Ruche de la Ferme de La Gazy (commandez à l'avance sur : cagette.net) • farine de sarrasin et rillettes de poule de la Ferme des Mille et une pattes • sorbets paysans de Skornet • crêpes, galettes et piadines de La Tomate confite

Stand des adhérent-es de Corinne et Mélanie avec

• Fabrication de bombes à graines • les Brèves détournées et humoristiques • chamboule tout • bibliothèque vivante des Jardiniers.

Visites et atelier

• 2 visites : gestion des ravageurs et la protection biologique intégrée au Jardin par Alex (encadrant)
• 2 visites : itinéraire technique par Marc (encadrant)
• Atelier construction : sarcloirs à main par Benoît (encadrant)
• 1 atelier cuisine sur inscription : les légumes en versions salées et sucrées et cuisson douce par Solène Bail (intervenante) - Inscriptions sur le tableau (prioritaire) ou par mail : contact@jardindecocagnenantais.fr
• Apiculture : stand de découverte
• Visites toutes les heures animées par les jardinier-es...

Animations enfants

• Parcours enfant • Jeux en bois • ...

Musique

• Nicolas Correia aux platines et intermède d'Axelle et de Valentin

Expositions

• De la graine au légume (expo photo du jardin) • Des outils du Jardin

A partir de 18h30 :

Pique-nique partagé

• Chacun ramène des mets et boissons (sans alcool) à partager

A 19h30 :

“Sororités” : Béguines – une autre histoire de l’émancipation et de la liberté des femmes – spectacle de Keruzha

Betterave nouvelle – Qu’en fais-je ?

La betterave est de la famille des Amaranthaceae, comme les blettes et les épinards. La betterave nouvelle de printemps, la Noire plate d’Égypte, n’est pas la même variété que les betteraves d’hiver (Robushka Détroit), le goût est un peu différent ! **Mangez-les crues** râpées, en bâtonnet (en trempette) ou en gaspacho... **Les fanes sont excellentes**, elles sont très gouteuses, même plus que les épinards. **Crues**, vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samoussas etc...

Mode d'emploi des absences d'été

Pour rappel, vous pouvez poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année dont **3 absences aux paniers sur l'été** consécutives ou non. Un des paniers de l'été n'est pas facturé, les autres sont reportés.

Nous ferons des paniers tout l'été. La prochaine interruption sera pour Noël.

Donnez-nous vos absences aux paniers. Pour ce faire, nous mettons dans le panier **un coupon à remplir. Il faut nous retourner dès que vous connaissez vos périodes d'absence** pour les recueillir. attention à **ne pas oublier d'indiquer votre nom**. Nous définissons ensuite les semaines de report.

L'été est une forte période de production, mais aussi une période où, certaines semaines, il y a peu de paniers. Nous tentons de lisser la quantité de légumes à conditionner avec les reports. Il est donc important d'avoir les coupons au fur et à mesure et le plus tôt possible.

Nous fixons les reports de la manière suivante :

- **3 semaines d'absence : 2 reports** de panier (2 semaines avec un panier doublé) + **1 panier non facturé**
- **2 semaines d'absence : 1 report** (1 panier doublé) + **1 panier non facturé**
- **1 semaine d'absence : 1 panier non facturé**
- **Pas d'absence :** vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir que nous vous les ferons. Nous vous facturerons alors un panier supplémentaire sur cette période.

Pensez aussi à noter les absences que vous communiquez sur vos agendas !