

Année 2024 - semaine 19  
mardi 7 mai

### Tout se mange dans les légumes nouveaux !

Quelques adhérent.e.s nous ont fait la remarque que les fèves étaient vraiment toutes petites une fois épluchées. Et, en effet, les graines ne sont pas encore développées ! A ce stade de croissance, ce sont **des fèves mange-tout**. La cosse est tendre : c'est elle qui se cuisine, coupée en petits morceaux puis cuite à l'eau, au four ou à la poêle.

Dans les paniers cette semaine, nous avons mis de **belles bottes de betteraves et de navets avec leurs fanes**. Là aussi, **tout se mange** : la racine et les feuilles. Vous avez ainsi deux légumes en un ! Vous pouvez cuisiner les feuilles en soupe ou poêlées avec un peu d'huile et d'ail. Nous vous proposons une recette de quiche qui pourra trouver sa place pour un pique-nique sous le soleil des jours à venir.

Car, enfin, nous devrions profiter du soleil après avoir reçu plus de 40 mm de pluie pendant la première semaine de mai. Ils s'ajoutent aux 80 mm de précipitations d'avril, avec un ensoleillement bien réduit par rapport aux années précédentes. Les bottes sont de rigueur tant l'allée entre les serres et le champ sont boueux !

Les **portes ouvertes du Jardin se tiendront le 25 mai** à partir de midi et pendant tout l'après-midi. Le repas sera pris en commun avec ce que les uns et les autres apporteront. Toutes les créations culinaires sont les bienvenues ! Le programme de la journée est présenté au verso.

Il n'y **pas de pain** dans les paniers cette semaine.

Les paniers de la semaine	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Botte	-	1
Betterave nouvelle	botte	1	-
Fève mange-tout	kg	0,4	-
Navet nouveau	botte	-	1
Petits pois	kg	-	0,5
Pomme de terre nouvelle	kg	0,650	0,8
Radis	botte	1	-
Salade	pièce	-	1
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>

Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE



### Journée Portes Ouvertes le 25 mai

Comme ces portes ouvertes s'inscrivent dans les 48 heures de l'agriculture urbaine, nous prévoyons plusieurs visites de découverte du Jardin et des activités liées à l'agriculture.



Alex et Marc vous montreront, dans les serres et dans le champ, la mise en œuvre du plan de culture, la culture bio-intensive et la lutte intégrée.

Bastien, de la ferme de la Gazi (<https://www.facebook.com/fermelagazi/>), expliquera sa vision d'une ferme collective, paysanne et écologique, ainsi que ses productions, les transformations à la ferme et la commercialisation.

Quentin fera découvrir la production de kombucha par Jubiles (<https://jubiles.bio/>).

Teddy animera un atelier de cuisine avec des recettes d'ici et des Caraïbes !

Mickaël répondra aussi à toutes vos questions sur l'accompagnement social et professionnel proposé et mis en œuvre avec les Jardinier.e.s.

La musique sera mixée par Nicolas, le frère d'Alex.

Venez nombreux avec vos familles et vos amis pour faire découvrir toutes les facettes d'une exploitation en maraîchage biologique.

### Quiche aux fanes

#### Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de légumes nouveaux
- 25 cl de crème épaisse
- 1/2 oignon
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g d'emmental râpé
- 125 g de lard fumé ou de lardons
- Sel, poivre du moulin



- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez la pâte dans un moule à tarte.
- Retirez les tiges des fanes, lavez puis égouttez les feuilles. Faites-les blanchir pendant 5 minutes. Égouttez-les puis hachez-les.
- Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir sur feu doux pendant 10 minutes avec l'huile d'olive. Après 5 minutes de cuisson, ajoutez les fanes et faites-les revenir avec l'oignon.
- Coupez le lard fumé en dés, faites dorer les lardons dans une poêle chaude sans matière grasse.
- Fouettez la crème avec les œufs, salez et poivrez. Étalez le mélange oignons-fanes sur le fond de tarte puis les lardons grillés. Versez la crème aux œufs puis parsemez d'emmental râpé.
- Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus de la quiche soit doré.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais  
directeur de la publication : Julien Custot - 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou - tél : 02 40 68 91 67

mail : [contact@jardindecocagenantais.fr](mailto:contact@jardindecocagenantais.fr)

[www.jardindecocagenantais.fr](http://www.jardindecocagenantais.fr) - [www.facebook.com/jardindecocagenantais](https://www.facebook.com/jardindecocagenantais)

Année 2024 - semaine 19  
mardi 7 mai

### Tout se mange dans les légumes nouveaux !

Quelques adhérent.e.s nous ont fait la remarque que les fèves étaient vraiment toutes petites une fois épluchées. Et, en effet, les graines ne sont pas encore développées ! A ce stade de croissance, ce sont **des fèves mange-tout**. La cosse est tendre : c'est elle qui se cuisine, coupée en petits morceaux puis cuite à l'eau, au four ou à la poêle.

Dans les paniers cette semaine, nous avons mis de **belles bottes de betteraves et de navets avec leurs fanes**. Là aussi, **tout se mange** : la racine et les feuilles. Vous avez ainsi deux légumes en un ! Vous pouvez cuisiner les feuilles en soupe ou poêlées avec un peu d'huile et d'ail. Nous vous proposons une recette de quiche qui pourra trouver sa place pour un pique-nique sous le soleil des jours à venir.

Car, enfin, nous devrions profiter du soleil après avoir reçu plus de 40 mm de pluie pendant la première semaine de mai. Ils s'ajoutent aux 80 mm de précipitations d'avril, avec un ensoleillement bien réduit par rapport aux années précédentes. Les bottes sont de rigueur tant l'allée entre les serres et le champ sont boueux !

Les **portes ouvertes du Jardin se tiendront le 25 mai** à partir de midi et pendant tout l'après-midi. Le repas sera pris en commun avec ce que les uns et les autres apporteront. Toutes les créations culinaires sont les bienvenues ! Le programme de la journée est présenté au verso.

Il n'y **pas de pain** dans les paniers cette semaine.

Les paniers de la semaine	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Botte	-	1
Betterave nouvelle	botte	1	-
Fève mange-tout	kg	0,4	-
Navet nouveau	botte	-	1
Petits pois	kg	-	0,5
Pomme de terre nouvelle	kg	0,650	0,8
Radis	botte	1	-
Salade	pièce	-	1
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>

Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE



### Journée Portes Ouvertes le 25 mai

Comme ces portes ouvertes s'inscrivent dans les 48 heures de l'agriculture urbaine, nous prévoyons plusieurs visites de découverte du Jardin et des activités liées à l'agriculture.



Alex et Marc vous montreront, dans les serres et dans le champ, la mise en œuvre du plan de culture, la culture bio-intensive et la lutte intégrée.

Bastien, de la ferme de la Gazi (<https://www.facebook.com/fermelagazi/>), expliquera sa vision d'une ferme collective, paysanne et écologique, ainsi que ses productions, les transformations à la ferme et la commercialisation.

Quentin fera découvrir la production de kombucha par Jubiles (<https://jubiles.bio/>).

Teddy animera un atelier de cuisine avec des recettes d'ici et des Caraïbes !

Mickaël répondra aussi à toutes vos questions sur l'accompagnement social et professionnel proposé et mis en œuvre avec les Jardinier.e.s.

La musique sera mixée par Nicolas, le frère d'Alex.

Venez nombreux avec vos familles et vos amis pour faire découvrir toutes les facettes d'une exploitation en maraîchage biologique.

### Quiche aux fanes

#### Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de légumes nouveaux
- 25 cl de crème épaisse
- 1/2 oignon
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g d'emmental râpé
- 125 g de lard fumé ou de lardons
- Sel, poivre du moulin



- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez la pâte dans un moule à tarte.
- Retirez les tiges des fanes, lavez puis égouttez les feuilles. Faites-les blanchir pendant 5 minutes. Égouttez-les puis hachez-les.
- Épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir sur feu doux pendant 10 minutes avec l'huile d'olive. Après 5 minutes de cuisson, ajoutez les fanes et faites-les revenir avec l'oignon.
- Coupez le lard fumé en dés, faites dorer les lardons dans une poêle chaude sans matière grasse.
- Fouettez la crème avec les œufs, salez et poivrez. Étalez le mélange oignons-fanes sur le fond de tarte puis les lardons grillés. Versez la crème aux œufs puis parsemez d'emmental râpé.
- Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus de la quiche soit doré.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais

directeur de la publication : Julien Custot - 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou - tél : 02 40 68 91 67

mail : [contact@jardindecocagenantais.fr](mailto:contact@jardindecocagenantais.fr)

[www.jardindecocagenantais.fr](http://www.jardindecocagenantais.fr) - [www.facebook.com/jardindecocagenantais](https://www.facebook.com/jardindecocagenantais)