

année 2025 - semaine 14
mardi 1^{er} avril

**Avec les légumes primeurs, tout se mange !
même les fanes, et ce n'est pas un poisson d'avril !**

En ce début de printemps, les légumes primeurs arrivent : navets, betteraves, carotte, oignons nouveaux, aillet, etc. Ils ont souvent des belles et grandes feuilles vertes. Si nous les mettons dans vos paniers, ce n'est pas seulement pour la décoration ou pour montrer la fraîcheur des légumes. C'est surtout parce qu'elles se cuisinent ! Alors, gardez-les bien et utilisez-les. Ce serait en effet bien dommage de perdre la moitié de votre panier. Nous mettons des idées recettes dans la Brève. Vous pouvez aussi trouver plein d'idées sur internet.

Actualité du jardin

L'équipe bouge : il y a du mouvement dans l'équipe des Jardinier.e.s : nous accueillons Antonio au Jardin. Mahdi a quitté le Jardin pour poursuivre dans un autre Jardin de Cocagne, à Saint-Etienne (voir article sur Facebook).

Retour d'expérience : l'atelier de maraîchage a été très apprécié. Cathy et Philippe ont partagé leur expérience avec un article et des photos sur le Facebook du Jardin.

Pas de panier – Vacances de printemps : cette année, la semaine sans panier de printemps aura lieu semaine 16 : **mardi 15 et vendredi 18 avril 2025** (semaine paire des vacances scolaires). Le Jardin restera ouvert **pour récupérer un panier oublié ou ou pour toute question ou demande.**

Notez la date : notre journée « portes ouvertes » se tiendra le **samedi 17 mai**, dans le cadre des **48 heures de l'agriculture urbaine**. Ce sera l'occasion d'ouvrir largement les portes du Jardin, d'accueillir vos proches, vos amis, ou toute personne curieuse de découvrir notre projet d'insertion, l'agriculture biologique et le travail réalisé au quotidien.

Vous recevrez prochainement un e-mail avec le programme détaillé de la journée.

Recettes de la semaine

Poêlée de blettes à l'oignon nouveau

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg de blette • 1 botte d'oignons nouveaux • 1 boîte de 4 tomates pelées • 25 g de beurre | <ul style="list-style-type: none"> • 10 cl de vin rosé ou blanc • 10 cl de bouillon de poule • 1 cuillère à soupe de curry • 10 cl de crème fraîche ; poivre et sel |
|---|---|



1. Hacher grossièrement les bettes, feuilles et côtes. Faire revenir l'oignon nouveau (réserver les feuilles) dans le beurre puis ajouter les bettes. Faire revenir 4 à 5 min.
2. Ajouter les tomates pelées coupées en 4 puis le vin, le bouillon, le curry, le sel et le poivre. Cuire 20 à 25 min. Laisser évaporer le plus possible.
3. Ajouter la crème et parsemez les feuilles d'oignons nouveaux finement hachées.
4. Pour un plat complet, ajouter du fromage et gratiner au four.

Navets nouveaux caramélisés au miel

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Les navets de la botte du panier • 1/2 citron • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive | <ul style="list-style-type: none"> • 2 cuillères à soupe de miel • Quelques brins de thym frais • Sel et poivre selon votre goût |
|---|---|



1. Coupez les navets en quartiers (sans le éplucher). Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez les navets et faites-les sauter environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez le miel et le jus d'un 1/2 citron dans la poêle, puis mélangez bien. Laissez cuire pendant encore 2 minutes pour caraméliser légèrement.
2. Ajoutez le thym, salez et poivrez, puis mélangez. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les navets soient tendres mais légèrement croquants. Retirez du feu et laissez-les reposer quelques minutes.

Conseils : à manger avec une grillade ou simplement en salade.

Fane de navets à l'aillet

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Les fanes des navets • 1 ou 2 brin d'aillet • 1/2 c à café de paprika | <ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive • Sel • Sel et poivre |
|---|---|



Préparation :

3. Coupez les fanes des navets. Ôtez la nervure centrale si elle est trop épaisse.
4. Lavez-les et essorez-les. Puis, ciselez-les ou déchirez-les à la main afin d'obtenir des morceaux assez petits.
5. Dans une poêle, faites chauffer l'huile avec du paprika. Ajoutez-y les feuilles de navet par-dessus.
6. Mélangez doucement à la spatule pour bien parfumer les feuilles avec le paprika puis, lorsque les feuilles sont tombées, salez et laissez cuire doucement quelques minutes. Ajouter l'aillet ciselé. Attention de ne pas les laisser se dessécher.
7. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Alliacée	botte	1	1
Betterave	Amaranthacée	kg	-	0,5
Blette	Amaranthacée	kg	0,4	0,5
Mesclun	mélange	kg	0,15	
Navet ou radis botte	Brassicacée	botte	-	1
Oignon	Alliacée	kg	-	0,35
Oignon nouveau	Alliacée	botte	1	1
Pomme	Rosacée	kg		0,8
Pomme de terre	Solanacée	kg	0,5	0,6
Aromatique	Brassicacée	botte	1	-
			10,70 €	15,40 €

(1) provenance des producteurs des Paniers Bio Solidaire



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

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

Directeur de la publication : Julien Custot - Tel 02 40 68 91 67-mail :communication@jardindecocagnenantais.fr