

JARDINS DE COCAGNE

Ch. Plantées 66

1285 Sézegnin

[www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)/E-mail [cocagne@cocagne.ch](mailto:cocagne@cocagne.ch)

Tél. jardin 022 756.34.45 surtout mercredi et jeudi,  
022 734.28.36 fax CCP 12-1652-9

Sézegnin, le 29 mars 2012

### **Les cornets de printemps**

Le printemps est là, il est arrivé très vite finalement, on a déjà chaud, il fait beau, on est plutôt content-e-s. Mais les cornets sont peu remplis... ça ne suffira peut-être pas pour la semaine... Comment ça se fait? ça se fait que, même si la chaleur est arrivée rapidement, les légumes, eux, mettent toujours autant de temps pour pousser... Surtout quand on les cultive selon Dame Nature, qu'on ne chauffe pas les serres (gaspillage écologique permis par le label Bourgeon), mais nous n'en voulons point de ces légumes avec un peu d'avance aidé par le mazout.

Alors jusqu'à la mi-mai, c'est la saison des légumes, des salades, épinards et autres, avec un peu de chou chinois peut-être et des radis. Comme les racines d'hiver sont presque terminées, ce n'est pas si facile de composer ses menus. C'est un bon moment pour redécouvrir les plats à base de céréales. Ils seront accompagnés de belles salades craquantes à souhait!

Petit à petit, les cornets seront plus remplis et plus variés, mais... patience!

Pour savoir ce qui vous attend, grosso modo, regardez dans le livre de recettes "Le cornet aux mille saveurs" qui est composé en fonction du contenu hebdomadaire des cornets, ou sur le site internet, la page "Quels légumes pour quelle saison?".

Et... parlez-en aux jardinières et jardiniers quand vous faites un tour au jardin!

Au revoir et à bientôt

Michèle, du comité

Quelques corrections concernant le chauffage des serres ! Les serres ne peuvent pas être chauffées du 15 décembre au 15 février sauf erreur mais tenue hors gel. Par contre dès que le 15 il est possible de monter à 18 ou 20 pour les salades puis avancer les tomates. Une belle jambe pour la terre, la ronde donc.

### **Ail des ours - Ail des bois - Ail à larges feuilles**

Allium ursinum - famille des Alliacees

Son nom vernaculaire viendrait de ce que les ours consomment ses jeunes feuilles après leur longue hibernation. Plante de sous bois frais et ombragés, à fleurs blanches. Lorsque son feuillage est légèrement froissé il dégage une agréable odeur d'ail.

Si vous partez le récolter dans la nature ne confondez pas ses feuilles avec celles du muguet ou du colchique, les deux très toxiques

Saveur d'ail délicate. Ciselez les feuilles et les tiges crûes sur les salades, dans les vinaigrettes, le fromage blanc, ou dans les farces, omelettes, quiches, soupes .... on en fait aussi de délicieux pesto ou des pâtes vertes (l'ail des ours remplaçant les épinards). Ses fleurs comestibles décorent joliment les salades.

#### **Pesto à l'ail des ours:**

Ingrédients : Ail des ours, pignons ou amandes mondées, moulues, huile d'olive, parmesan, poivre noir, sel.  
Laver soigneusement les feuilles d'ail des ours et les essuyer une à une. Les passer au mixeur ou mieux les écraser tendrement au pilon avec les autres condiments, ajouter le fromage ensuite et bien mélanger mangez tout de suite ou versez-le dans un bocal. Recouvrez d'un cm d'huile et fermez hermétiquement. Préparé sans fromage il se conserve longtemps.

#### **Soupe à l'ail des ours:**

Ingrédients: Pomme(s) de terre, ail des ours quantité selon vos goûts, bouillon de légume, sel, poivre, muscade.  
Éplucher, couper en gros morceaux et faire cuire la/les pommes de terre dans la quantité d'eau ou de bouillon léger, en quantité nécessaire à la soupe, mixez dès que tendre. Salez, poivrez, muscadez et ajouter la/les poignées d'ail des ours que vous aurez au préalable lavé et coupé très très menu. Goûtez et servez. Crème, crème acidulée, fleur d'ail des ours ou pignons grillés etc... peuvent être ajoutés sur les assiettes une fois servies.

**Beurre d'ail des ours:**

Broyez ou mixeur ou écrasez au mortier quelques belles feuilles et fleurs d'ail des ours au préalable soigneusement lavées et séchées. Quelques gros grains de sel marin aident à cette opération.

Selon vos goûts malaxez cette pâte à du beurre ramolli et mettez au frigo avant utilisation ou mélangez à une huile de tournesol et du miso.

Tartinez ce beurre ou crème d'ail des ours sur de belles tranches de pain, accompagnées de quelques radis roses. Vous pouvez aussi en badigeonner les légumes à la vapeur etc.... (à conserver au frais).

[La fiche ail des ours et d'autres recettes](#)

On vous embrasse avant d'avoir mangé l'ail d'ours. Signé Nous ôtres