

JARDINS DE COCAGNE

Sézegnin, le 12 avril 2012

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

#### NAVET DE PRINTEMPS

Le navet appartient à la famille des choux dont il possède le goût soufré, plus ou moins piquant selon que les jardinier-ières auront compensé ou non les déficits pluviométriques. Il possède l'immense qualité de pousser rapidement et de faire de l'ombre aux mauvaises herbes. C'est donc avec le radis un des rares légumes racines à arriver tôt dans les assiettes quand les légumes de garde viennent de finir. Tantôt ronde, tantôt longue, tantôt blanche, jaune, ou rosée., cette racine, qui n'en est pas une puisqu'il s'agit d'un hypocotyle, comme ne manquera de vous corriger le premier botaniste venu, cette racine donc s'apprête de toutes les manières imaginables. Cru premièrement, en prenant soin de ne pas s'ennuyer à l'éplucher. A la croque-au-sel, râpé ou finement tranché dans les salades, lactofermenté ou plus simplement croqué à la manière d'une pomme.

Cuit enfin, à la vapeur, à l'eau, à la poêle, dans le tajine, dans le pot-au-feu, en accompagnement de nombreuses viande dont il absorbe le jus, en soupe, avec de la crème...

Tout comme le radis, il gagne à être consommé rapidement.

S'il vous est livré avec fanes, coupez celles-ci rapidement car elle vont tirer l'eau contenue dans la racine si vous les gardez quelques temps au frigo. Et pour ceux qui n'aiment rien jeter, elles sont délicieuses crues ou cuites à la manière des épinards. Elles seraient plus riche en calcium que le lait, plus riche en fer que les épinards et plus riches en vitamine C que tout autre légume.

#### Navets caramélisés :

Cuire les navets préalablement coupés (en cube par exemple) dans un peu d'eau. Quand les navets sont tendres, videz l'eau si elle ne s'est pas toute évaporée et faites fondre au milieu de ceux-ci une noix de beurre. Ajoutez du miel, remuez et laissez caraméliser sans brûler.

#### Soupe aux fanes de navet :

fanés de navets, 2 pommes de terres, crème fraîche ou huile d'olive, sel, poivre

Faire étuver quelques instants les fanes grossièrement hachées, puis ajouter les pommes de terre coupées en dés.

Recouvrir d'eau, assaisonner et faire cuire une vingtaine de minutes. Mixer (ou pas) et ajouter un peu de crème fraîche ou d'huile d'olive.

News der : du POURPIER, une petite feuille losangéulaire dotée d'une fleur blanche et portée par une tige; tout ce mange, en salade ou ajouté à une plat chaud en fin de cuisson.

DES LIVREURS ET des LIVREUSES POUR LES 10, 24, 31 MAI et tous les jeudis que bon dieu à la fait en juin

N'hésitez pas à nous envoyer vos recettes !

**D'autres recettes sont sur le site.**

Et pour le reste on vous recontacte par voie morale ou tactile, l'AG est prévue le vendredi 8 juin, au jardin, avec un temps splendide.

Vos dévouées,és mais néanmoins frais

---

## Enquête Cocagne 2011

Vous avez été 90 à répondre à notre enquête, un taux de participation en hausse, un grand merci pour vos réponses!

Et une... bonne lecture !

Vous partagez moitié-moitié chaque semaine 17

Vous prenez chacun le cornet une semaine/2 6

Vous êtes très satisfait-e 63

Vous êtes plutôt satisfait-e 27

#### Appréciez le plus

(quelques remarques sur les 60 reçues, le reste sera disponible sur le site ou sur demande)

- Les salades, les haricots, les tomates, la courge (et surtout la fin de la courge spaghetti) et les mots des jardiniers
- Les salades, les tomates, les carottes
- La variété, le choix des légumes, la qualité. Les betteraves roses, les belles tomates, les anciens légumes, les aubergines, les poivrons, le rampon...
- L'équipe du jardin, tous les légumes et mettre les mains dans la terre
- La certitude de trouver un cornet, l'incertitude sur son contenu
- Les légumes d'été, les salades, le rampon, les courges les surprises, les billets des jardinier-e-s..
- Le goût des légumes, le fait qu'ils soient bio, locaux. La surprise de la découverte du panier, chaque semaine, est qqch de chouette aussi.
- La nouvelle mouture du site web nous plaît bien. Un grand merci pour tout et bonne continuation.

#### A Changer

(quelques remarques sur les 55 reçues, le reste sera disponible sur le site ou sur demande)

- Du cardon en fin d'année
- A part les légumes amers
- Un peu plus de fruits serait sympathique.
- Éviter les quantités très petites dans les petites parts
- Pourvoir donner son avis sur le contenu des cornets plus souvent
- Je trouve dommage que les poireaux soient pliés en deux. Cela fait qu'on doit jeter le bout plié. C'est dommage...
- Plus de flexibilité sur les jours de travail
- Je dirais juste que parfois au printemps nous recevons des légumes qui mériteraient de grandir un peu ils sont minuscules et demandent pas mal de travail pour les préparer
- Augmenter encore la diversité des légumes

#### B) A propos de la coopérative

La tête, le corps investis dans la coopérative et solidaire du travail des jardiniers, jardinières (1) 8

Partie prenante de la coopérative, vous faites honnêtement votre boulot de membre (2) 39

Partie prenante de la coopérative, même si vous n'avez pas beaucoup de temps à y consacrer (3) 40

Dans la coopérative, il n'y a que les légumes qui vous intéressent (4) 2

Sans (vide) 1

18 suggestions nous ont été envoyées, nous reviendrons dessus prochainement !