

Des nouvelles du Grand Jardin Mai 2019

Le bâtiment de conservation des légumes est désormais doté d'un toit.

L'aménagement reste à faire, Nicolas compte sur les chantiers participatifs (rappel : chaque dernier samedi du mois)

Si des «retraités» ou pas, volontaires acceptent de venir passer une demie ou une journée en semaine pour de petits travaux, ils sont les bienvenus . Il suffit de contacter Nicolas ou Yves le tuteur.



Le prochain chantier a lieu du jeudi 23 mai au dimanche 26 mai de 9h à 17h. Pendant ces jours nous fixerons le pare-pluie isolant et le bardage.

Du côté maraîchage, les pommes de terre sont plantées dans d'excellentes conditions ce qui augure d'une belle récolte, on l'espère...

Les tomates sont en train de pousser. Il faudra encore un peu de patience avant de les avoir dans nos assiettes.



Hélas...tiques

Nicolas souhaiterait récupérer les élastiques , les bocaux et les sachets papier qu'il met à notre disposition.

Cela évite le gaspillage. Vous pouvez les laisser au local le jeudi à l'endroit indiqué.

Merci à vous tous.



Pois gourmand

C'est bon pour la santé !

Il fournit plus de protéines et de fibres que la plupart des légumes. C'est une bonne source de lutéine et de zéaxantine, deux composés protecteurs pour les yeux.

Recettes du mois :

Sauté de pommes de terre et haricots mange-tout

Faire revenir les échalotes et l'ail dans l'huile de tournesol, ajouter les pommes de terre lavées mais non épluchées, coupées en dés.

Faire cuire à feu vif 10' sans cesser de remuer, ajouter les haricots mange-tout coupés en petits morceaux et poursuivre la cuisson à feu assez vif durant 10' supplémentaires.

Ajouter les tomates cerises, deux cuillerées à café de gingembre, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer. Bien mélanger et poursuivre la cuisson durant 20'.

Servir ce sauté de pommes de terre, haricots mange-tout, tomates cerises, aromatisé au gingembre et au citron, bien chaud.

Recette de pois gourmands à la chinoise pour 3 personnes

200 g de pois gourmands, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 2 c à soupe d'huile, 2 c à soupe de soja, 3 pincées de sucre en poudre.

Équeuter les haricots, les laver, les égoutter.

Éplucher l'ail puis le hacher, couper les oignons en lamelles. Faire chauffer l'huile dans un wok par exemple, faire revenir l'ail, l'oignon quelques minutes. Ajouter les haricots à feu vif à 10', remuer sans cesse sans les laisser brûler. Verser la sauce soja et le sucre, mélanger puis retirer du feu.

Une fois cuits les haricots doivent garder leur couleur vert vif et rester croquants. Servir aussitôt.

Bon appétit.

