

Edito

LES SAINTS DE GLACE

Tous les jardiniers savent qu'il est prudent d'attendre que les saints de glace soient passés avant de mettre les plantations en terre. Ces trois saints au

nom de Saint Mamert, Saint Pancrace, Saint Servais sont traditionnellement les derniers jours où des gelées nocturnes peuvent se produire. Un quatrième saint, plus tardif est la Saint Urbain (25 mai) est aussi connu dans les régions froides de la France.

Les saints de glace sont fêtés chaque année les 11, 12 et 13 mai. La Saint Urbain est fêtée le 25 mai.

Ces saints sont invoqués par les agriculteurs pour éviter l'effet sur les cultures d'une baisse de la température qui s'observerait à cette période et qui peut amener du gel. Une fois cette période passée, le gel ne serait plus à craindre.

Un certain nombre de dictons populaires recommandent ainsi d'attendre que les Saints de glace soient passés pour repiquer les plants en pleine terre.

Espérons que les dictons aient raison et que l'on ait plus que la pluie à supporter !



LE NAVET

Les vitamines et bienfaits

Le navet est gorgé d'eau à près de 90% et n'apporte pas beaucoup d'apport énergétique. Pourtant, ce légume est assez intéressant en fibres, avec ses 2g/100g. En effet, ces derniers participent efficacement au bon fonctionnement de votre transit intestinal. Chez certaines personnes, la digestion du navet peut être plus ou moins difficile mais ce légume apporte un atout majeur : une action « anti-cancer » reconnue.

Côté vitamines, le navet contient 20g/100g de vitamine C, ce qui n'est pas négligeable et pour votre système nerveux, les vitamines B sont bien présentes ici.

Le potassium, quand à lui, apparait à près de 240mg/100g. Le navet est aussi une très bonne source de calcium avec ses 39mg/100g.

Les oligo-éléments renferment ici, principalement du fer, du zinc et du cuivre, indispensable au bon équilibre de votre organisme.

Pâtes aux Radis Roses, Omelette & Ciboulette

- * 400 g de pâtes
- * 1 botte de radis roses
- * 4 oeufs
- * ciboulette fraîche*
- * beurre
- * sel, poivre

1] Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée (*entre 8 à 10 minutes généralement*). Égouttez.

2] Pendant ce temps, nettoyez et préparez les radis. Coupez-les ensuite en rondelle fines.

3] Cassez les œufs et battez les en omelettes. Faites cuire cette dernière dans une poêle légèrement huilée. Morcelez l'omelette.

4] Mélangez les pâtes encore chaudes avec un peu de beurre, puis ajoutez l'omelette et les rondelles de radis. Ciselez la ciboulette sur le tout, assaisonnez et servir.

Suggestion : Ajouter à la recette des dés de chèvres frais ou de bleu.



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: Un chou fleur ou deux choux raves, une botte de radis, une botte de rhubarbe, cinq navets blancs, une barquette de fraises, une salade

Dans les paniers doubles: Un chou fleur, une botte de radis, une botte de carottes, une courgette, une botte de rhubarbe, dix navets de Milan, une barquette de fraises, deux salades.

(Sous réserve de récolte)

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers.