



## Salade betteraves, potimarron, Beaufort et lardons

### Pour 5 vagabonds :

- 1/2 potimarron • 2 à 3 betteraves crues • 200 g de Beaufort
- 500 g de lardons fumés • 100 g de mâche • sirop d'érable ou miel
- 1 gousse d'ail • 1 c. à s. d'huile de pistache ou autre • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de moutarde
- sel – poivre

Lavez le potimarron, coupez-le en tranches et déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson Salez, poivrez et parsemez d'ail haché. Arrosez de sirop d'érable et d'huile de pistache. Laissez caraméliser au four, à 180°, pendant 20 mn. Coupez en dés et réservez.

Épluchez les betteraves et râpez-les. Coupez le Beaufort en dés Dorez les lardons à la poêle. Rincez la mâche. Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec moutarde, sel et poivre. Émulsionnez avec l'huile d'olive. Ajoutez tous les ingrédients.

Adaptée de <http://www.vagabondagesdeviane.fr/>

## Velouté de potimarron et betterave

### Pour 4 personnes

- 1 très grosse betterave crue, ou 2 moyennes • 1 petit potimarron, ou la moitié d'un gros • 1 oignon • 1 c. à s. d'huile d'olive • 20 cl de crème liquide (de votre choix) • Sel, poivre

Coupez les légumes en morceaux (ne pas éplucher le potimarron). Émincez l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile, ajoutez les morceaux de légume et couvrez d'eau juste à hauteur. Cuisez 20 à 25 mn. Passez au blender avec la crème, sel et poivre.

Réalisable aussi en mode purée... <http://www.cleacuisine.fr>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves

Pomme de terre  
Allianz robe des  
champs, vapeur,  
gratin, rissolées

## du Jardin

Année 2017 - semaine 46  
Mardi 14 novembre

## C'est la saison des formations

L'hiver arrive et la quantité de travail sur le terrain diminue. **Nous en profitons pour lancer une série de formations** et d'actions pour les jardiniers.es. Cette semaine, elles et ils vous racontent la **2<sup>ème</sup> séance du mois sans tabac** et les **ateliers** destinés aux **bénéficiaires des paniers coup de pouce**. Et elles et ils vous présenteront la semaine prochaine la première séance du **GEAS** (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi)...

**Volodymyr** (jardinier) commence une **formation de Français** et **Antoine** (jardinier) la formation **permis de conduire...**

Nous vous rappelons notre **invitation à la réunion d'adhérents.es apéritive vendredi 24 novembre à partir de 17h30.**

Commande groupée, **du porc se rajoute** pour la **livraison du 8 décembre**, vous avez jusqu'au 24 novembre pour passer commande.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	kg	0.4	0.6
Carotte	kg	0.4	0.7
Chou rave	pièce	0	1
Épinard	kg	0.3	0
Mélange de salade	kg	0.2	0.4
Persil	bouquet	0	1
Pomme de terre	kg	0	0.6
Potimarron	kg	1	1.5
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert189302P)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Ateliers alimentations pour les paniers Coup de Pouce

Pour les bénéficiaires des paniers Coup de Pouce (les mêmes paniers que vous à des tarifs très préférentiels, que nous préparons en même temps que les vôtres, pour des personnes en difficultés financières, des jardiniers.es et habitants.es de Carquefou), la MSA délègue aux diététiciennes de l'association Du Pain sur la planche (actions de prévention et promotion de la santé, en lien avec la nutrition) de proposer 6 ateliers interactifs. Audrey, Djamila, Gary, Najabat, Xavier, Xoël et Yahya vous racontent la première séance :

*"Cette réunion avait pour objet l'alimentation et la diététique. Une diététicienne, nous a fait nous présenter individuellement par rapport à l'alimentation, notre rapport à la cuisine, aux goûts, à travers le choix de photos. On a fait un tableau avec les atours (plaisir, partage, l'importance de manger ensemble, le rôle des 5 sens comme l'odorat et la vue avec les couleurs, l'importance sociale et pour la santé) et les freins à l'alimentation (le budget, la fatigue, les courses...). La prochaine séance sera sur le budget.*

*C'était plutôt une prise de contact pour faire connaissance, j'ai trouvé ça plutôt intéressant la façon dont elle nous posait les questions pour voir si notre lien à l'alimentation était plutôt lié au goût, au plaisir ou aux besoins énergétiques et nutritionnels de chacun.*

*C'est intéressant, la première était très générale, la prochaine sera sur le budget, ça va être intéressant. C'est intéressant de donner son opinion. La formatrice est bien et le cheminement intéressant.*

*C'était bien cet atelier. Elle nous a présenté ce qu'on va faire. On a répondu à des questions comme qu'est ce qu'un bon moment dans l'alimentation, ça s'est bien passer. Elle nous a demandé ce qu'on mange et comment nous mangeons le panier.*

*C'est intéressant, j'ai découvert beaucoup de choses, elle explique bien et simplement. On a fait connaissance, elle nous a présenté des photo et nous a demandé laquelle représente le mieux un bon moment de repas. On devait en choisir une et on en a choisit deux (les photos n'avaient pas de lien avec la nourriture). On a expliqué ce que ça nous inspirait, pourquoi on l'avait choisi, ce que ça suscitait. Le sujet de la prochaine séance : Budget, comment manger bien et pas cher !"*

## Le mois sans tabac au jardin

Dans le cadre du mois sans tabac, une intervention a été réalisée en deux temps par la MSA sur le jardin. Ani, Audrey, Djamila, Jonathan, Pascal et Yahya vous racontent :

*"Cette séance était mieux que la première qui était trop théorique sur les bases que nous avions déjà. J'ai bien aimé car c'était des échanges ludiques de question à travers des jeux. C'est bien qu'il y ait un mélange de fumeurs et de non-fumeurs, ça permet aux fumeurs de ne pas culpabiliser. Les questions nous ont permis d'en savoir un peu plus. J'ai trouvé ça détendu, sympa et les échanges étaient enrichissants. C'est bien ces 2 sessions et surtout cette fois d'être en deux groupes, c'est plus intéressant. J'ai bien aimé de faire un jeu et j'ai appris plein de choses nouvelles dans une bonne ambiance. J'aurai bien aimé faire une autre séance avec un jeu type Trivial Pursuit. Cela s'est bien passé, les questions sur le tabac étaient très très bien. C'était intéressant car je suis au milieu de fumeurs, si je suis tenté, avec ça cela m'aide à laisser car j'ai les informations sur les dangers de la cigarette. Sympa le jeu mais les questions trop faciles. C'est intéressant et captivant. Maintenant, on est plus motivé à penser à arrêter. On a appris plein de choses sur les dangers et sur la mécanique de dépendance qui dépend de notre environnement. Vraiment intéressant et utile. Essentiel !"*

Recette  
supplémentaire

### **Petits flans aux fanes de betteraves**

#### **Pour 6 personnes**

- Macis ou noix de muscade, sel et poivre
- Une botte de fanes de betteraves
- 10 cl de crème liquide
- Beurre
- 15 cl de lait
- 2 œufs

Hachez grossièrement les fanes de betteraves avec les tiges et faites-les rapidement revenir à la poêle.

Battez les œufs en omelette, incorporez le lait et la crème puis ajoutez une pincée de macis, de sel et de poivre.

Faites fondre une noisette de beurre et beurrez 6 ramequins à l'aide d'un pinceau. Répartissez les fanes et l'appareil dans les ramequins. Placez les ramequins au bain-marie au four 45 mn à four chaud 160°C.

Adaptée de <http://www.750g.com>