



## Poulet rôti et sa ratatouille au chèvre

Temps de préparation : 30 minutes Temps de cuisson : 60 minutes

### Pour 4 personnes :

- 1 poulet fermier
- 50 g de fromage de chèvre
- 3 tomates
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 3 gousses d'ail
- 1/2 botte d'oignons nouveaux
- 40 g d'olives noires
- 10 cl d'huile d'olive
- quelques brins de romarin
- sel, poivre

Glissez quelques branches de romarin sous la peau et dans le poulet. Massez-le à l'huile d'olive, salez et poivrez.

Mettez le poulet dans un plat à four avec les gousses d'ail pelées et faites-le cuire 1 h au four à 180°C (thermostat 6).

Arrosez du jus de cuissons de temps en temps.

Pendant la cuisson de la viande, préparez la ratatouille. Découpez l'aubergine et les courgettes en dés ; les tomates et les oignons en quartiers.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez-y les oignons puis les aubergines, les courgettes et les tomates.

Salez et poivrez et laissez mijoter.

15 min avant la fin de cuisson du poulet, ajoutez les légumes cuits et égouttés dans le plat.

Découpez le poulet et posez-le sur les légumes dans un plat, parsemez d'olives noires et fromage de chèvre en dés.

Saupoudrez de romarin effeuillé et servez.

Issue de <http://www.marmiton.org/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 29  
Mardi 15 juillet

## Vive les tomates !

**Continuez à nous retourner vos coupons réponses** dès que vous connaissez vos dates d'absences aux paniers. Merci.

**A partir de la semaine prochaine nous passerons à la formule courte de la Brève** pour 4 semaines, nous serons en petit effectif avec beaucoup de travail.

**Kevin (jardinier) a décroché son code**, il passe maintenant aux leçons de conduite. Félicitation à lui.

Nous accueillons pour **10 jours Tilo en Evaluation en Milieu de Travail d'encadrant technique** sur le jardin.

**Merci à celles et ceux d'entre vous qui habitent à côté ou qui passent à côté du jardin de jeter un oeil sur le jardin**, les fruits rouges ont disparu le week-end en 8 ainsi que du matériel. **Nous sommes désolés pour ceux qui sont passés pour la cueillette de fruits rouges**, il n'y en avait plus.

**Marché ouvert sur adhésion le vendredi faites le savoir voir article page 3.**



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg		0.6
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.6	1
Haricot	kg	0.3	0.5
Oignon rouge	botte	0.5	1
Tomate	kg	0.5	0.5
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

# De PARRAINS PAR'MILLE à vous

Je suis adhérente du Jardin de Cocagne et de son projet de réinsertion sociale et professionnel autant que de la promotion de la culture écologiquement responsable. Je suis personnellement sensibilisée et impliquée face à ce que certains sociologues appellent la reproduction sociale, phénomène impliquant la répétition de la précarité sociale et culturelle de génération en génération. Une étude montrait il y a quelques temps que les "sans domicile fixe avaient avant tout été des sans affectif fixe". je vois donc un lien avec l'action menée par le Jardin de Cocagne Nantais en prise avec le présent et certains leviers pour préparer le futur.

Je suis responsable depuis 2007 de l'antenne de Nantes Loire-Atlantique de l'Association Parrains Par'Mille dont je souhaitais vous parler.

Notre but est de prévenir donc d'agir pour les enfants, prévenir ce qui à notre sens relève en amont de l'isolement affectif, éducatif. Comme le dit notre parrain Boris Cyrulnik (éthologue et psychiatre spécialiste de la résilience) "*la mauvaise construction du lien est un facteur de précarité*".

Nos vies trépidantes, notre peur du manque matériel et la peur de l'avenir, de l'autre, une culture pessimiste, incitent à un replis encore majoritaire et qui nous paralysent et laissent à la marge les plus fragiles, dont les enfants premières victimes collatérales.

Il s'agit en devenant Parrain, Marraine d'agir au plus concret du quotidien en donnant du temps et de l'affection à un enfant ou un ado, lui ouvrir un espace privilégié, de nouveaux repères et lui permettre de vivre au mieux son contexte familial ou institutionnel. "*Prendre un enfant par la main*" comme le suggérait la chanson.

Ce petit Prince, certes viendra bousculer des habitudes, mais notre dispositif souple, prévoit que chacun y trouve son compte dans un ajustement au cas par cas et adapté à la disponibilité, aux centres d'intérêt, aux affinités de chacun.... dans un esprit "donner, recevoir".

Une équipe constituée entre autres de psychologues bénévoles met en place les parrainages et les accompagnement.

Le parrainage de proximité permet aux citoyens de faire un "don d'avenir" et de transmettre avant tout des valeurs humaines. Solidaires des parents dans leur diversité, celui ci ouvre aussi à la mixité sociale et culturelle et permet petit à petit de tisser la convivialité nécessaire à tous et donner sens à notre "bien commun".

## **Marché le vendredi : pour tous !**

Nous ouvrons maintenant le marché du vendredi pour tous sur adhésion. C'est-à-dire que les personnes ne prenant pas de paniers et voulant acheter des légumes sur le marché le pourront désormais après avoir pris une adhésion de 20 € au jardin.

Elles pourront ensuite venir acheter des légumes les vendredis de 15h à 18h30. Le règlement se fera par chèque ou par prélèvement automatique, nous ne prenons toujours pas de liquide ou de carte bleue.

Les premières tomates sont là, maintenant nous devrions avoir de tout toutes les semaines donc un marché attractif.

Nous avons imaginé cette solution pour contrebalancer notre déficit de panier que nous n'arrivons toujours pas à combler.

**Donc merci de le faire savoir autour de vous !**

## **Omelette oignon rouge, cheddar**

### **Pour 1 à 2 personnes**

- 4 à 5 œufs
- 1 oignon rouge avec les tiges
- quelques champignons
- 1 bon morceau de cheddar
- 1 branche de persil
- 1 c. à soupe de beurre
- sel et poivre

Coupez l'oignon rouge en fines tranches et émincez les tiges.  
Emincez les champignons.

Coupez le cheddar en dés.  
Ciselez grossièrement le persil.

Battez les œufs. Faites chauffer le beurre dans une poêle.  
Versez les œufs, ajoutez tous les autres ingrédients en terminant par le persil. Laissez cuire l'omelette selon vos goûts.  
Servez aussitôt avec une bonne tranche de pain beurrée.

<http://recettesdenathou.blogspot.fr/>

"Ecologie" rime avec les mots "humaine" et "durable" et nous impose à chacun de planter nos graines à notre mesure.

Notre association reste peu visible malgré les efforts entrepris au plan national, comme local (tapcr **parrainagedeproximite44** pour deux petits témoignages). votre action peut être d'y réfléchir et de transmettre l'info : merci pour vos graines semées.

**Marie Claude adhérente**