

## Poêlée chou frisé, carottes, jambon et pomme de terre

### Pour 2 personnes :

- 1/2 chou vert frisé
- 2 tranches de jambon (ou du bacon pour un goût plus fumé)
- 3 carottes
- 3 pomme de terre cuites à la vapeur (200 g environ)
- 1/2 cube bouillon volaille

Lavez et coupez le chou en lamelles.

Épluchez et lavez les carottes. Râpez-les.

Dans une poêle, faire revenir le chou avec les carottes râpées.

Mouillez avec environ 10 cl d'eau. Émiettez le cube de bouillon et couvrez.

Laissez cuire environ 15 mn et remuant de temps en temps. Si cela commence à accrocher, mettez un peu plus d'eau.

Lorsque le chou et les carottes sont cuites, ajoutez les pommes de terre vapeur et les dés de jambon.

Laissez cuire 3 min et servez.

**Variante :** Recette possible aussi sans pommes de terre en accompagnement d'une viande et/ou d'une céréale...

Adaptée de <http://rachel-cuisine.fr/2015/01/poelee-chou-frise-carottes-jambon-et-pomme-de-terre.html>

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 du Jardin

Année 2018 - semaine 8  
Mardi 20 février

## Paniers et vacances...

Nous vous rappelons que nous ne ferons **pas de panier** en semaine 10, la deuxième semaine des vacances scolaires, soit **le mardi 6 et le vendredi 9 mars**. Vos factures prennent bien en compte cette semaine sans panier et sans pain. De votre côté, **n'oubliez pas votre panier la semaine prochaine !**

**Isabelle** (adhérente) propose des **ateliers pour se préparer à l'entretien d'embauche** aux jardiniers·es, ils et elles vous racontent *page suivante...*

**Les tisanes du jardin :** Cette semaine un mélange de verveine, marjolaine, calendula **dans votre panier**. *Voir article page suivante...*

**Audrey** (jardinière) **revient de 3 semaines de stage**. Elle vous racontera son stage la semaine prochaine.

**Xoël** (jardinier) **est en stage de 3 semaines en maraîchage biologique** dans le cadre de son projet professionnel...

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.6	0.9
Chou frisé	kg	0.7	0.9
Marina	kg	0	0.9
Poireau	kg	0.6	0.9
Radis	botte	1	0
Salade	pièce	0	1
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
Prix panier		9 euros	12.80 euros

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

## Atelier d'Isabelle

Isabelle (adhérente) propose aux jardiniers·es, des Ateliers pour se préparer à l'entretien d'embauche. Les séances se font en individuel pour les jardiniers·es en fin de contrat et en collectif pour les autres.

Ani, Antoine, Cédric, Jonathan, Pascal et Yahya racontent :

*"On a fait les descriptions des étapes de chaque tâche faite sur le jardin : semis, entretiens des cultures, etc..."*

### Tourte aux légumes, courge, carotte, poireaux

**Pour 8 personnes**

- 2 œufs
- du gruyère râpé
- 3 c. à s. de crème fraîche
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1/4 de courge
- 2 pâtes brisées

Râpez tous les légumes avec une râpe à gros trous ou coupez-les en julienne.

Faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.

Mélangez les œufs à la crème et au gruyère et mêlez aux légumes.

Étalez une des pâtes au fond du moule, versez-le mélange aux légumes, recouvrez de la deuxième pâte.

Tracez des croisillons (pas obligatoire, mais plus sympa), et mettez au four 160°C pendant 45 mn.

Servez chaud ou tiède, c'est délicieux !

N'hésitez pas à rajouter un oignon et de le faire revenir un peu avant les légumes.

Adaptée de <http://www.750g.com/tourte-aux-legumes-courge-carotte-poireaux-et-topinambours-r20798.htm>



*On a fait l'entretien, comment se présenter, comment on se tient debout, saluer, s'asseoir seulement quand on nous le demande, penser à enlever son chapeau en entrant et une fois assis, l'entretien commence.*

*On devait expliquer ce qu'on fait au jardin par étape, du semis à la vente en détaillant les activités et en utilisant le vocabulaire adapté (autonome, rigueur, conscience professionnel...) et en développant les compétences. Tout ça dans l'optique de le présenter à un entretien d'embauche.*

*Pendant un entretien, il faut être capable de décrire chaque activité que l'on a fait.*

*On s'est entraîné sur quoi dire et comment se comporter en entretien. Raconter son expérience, tout ce qu'on a fait. Pour moi, je me sens plus à l'aise et elle le constate aussi.*

*On a fait une simulation d'entretien. On a appris comment se présenter devant un employeur. Il fallait ne pas oublier ce qu'on a appris avant. Et puis, on a tous des défauts, et on doit pouvoir présenter comment on trouve des solutions à ces problèmes.*

*On a marqué tout ce qu'on fait ici du début à la fin. C'est qu'on en fait ! Entre les récoltes, les semis, les plantations, le lavage, l'élagage, le conditionnement, la vente... Alain et Ani ont parlé de livraison. Antoine, Yahya et Jonathan ont parlé de tracteur et du matériel. Ça en fait des choses. C'est pour préparer l'entretien. Il faut présenter ce qu'on sait le mieux faire. C'est bien, ça remémore tout. On en a des compétences avec ça !"*

### Les tisanes du jardin

Toutes les étapes de productions des tisanes se font sur le jardin, les semis, la plantation, l'entretien, la récolte, le séchage, l'émondage, le mélange, la pesée et la mise en sachet. Elles sont appréciées et elles se vendent très bien au marché. Nous disposons de différentes variétés. Cette semaine, dans le panier, vous avez un mélange de verveine, marjolaine, calendula...

**Mode d'emploi :** Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !