



Tourte salée en camaïeu de rouge

Pour 4 moules de 11/12 cm de diamètre

Pour la pâte

- 300 g de farine
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 15 cl d'eau environ
- 1 poignée de noisettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin maison
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à c. de sel

Pour la garniture

- 200 g de chou rouge
- 120/150 g de betteraves
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- poivre à convenance
- 1 belle poignée de cranberries (facultatif)
- 1 yaourt de lait de chèvre (125 g) pour accompagner éventuellement la tourte

Mélangez la farine, le sel et l'huile. Incorporez l'eau petit à petit pour obtenir une boule de pâte qui ne colle pas. Travaillez-la quelques minutes. Recouvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer 30 mn au réfrigérateur.

Émincez finement le chou à la mandoline. Râpez la betterave. Émincez l'oignon. Hachez l'ail. Hachez grossièrement les noisettes. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail, rajoutez le chou et la betterave, et poursuivez la cuisson une dizaine de mn. Rajoutez alors les vinaigres, le sel et le poivre et cuisez encore quelques mn.

Préchauffez le four à 180°. Farinez le plan de travail, séparez le en deux paties dont l'une plus grosse. Étalez votre pâte et découpez 4 disques plus grands que la grandeur des moules. Étalez le restant de pâte et découpez 4 disques au diamètre du moule. Beurrez les moules et disposez les grands disques de pâte dans le fond. Remplissez de farce, ajoutez les noisettes concassées et quelques cranberries. Recouvrez du deuxième disque de pâte et rabattez le surplus de la pâte du dessous sur ce rond. Dorez avec un jaune d'œuf. Enfournez pour 35 mn. <http://artichautetcerisenoire.fr/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2016 - semaine 10

Mardi 8 mars

Terres et PLUM...

Le PLUM (Plan d'Aménagement d'Urbanisme Métropolitain) avec le PADD (Projet d'Aménagement et de Développements Durables) est **en cours de révision, nous sommes concernés par un potentiel changement d'affectation des terres** sur lesquelles nous sommes situés. Une **réunion publique** pour vous le présenter aura lieu à Carquefou, **mardi 15 mars 2016, 18h**, (Salle du Charbonneau, Hotel de Ville, RDC). Ensuite, un débat aura lieu au sein de chaque Conseil Municipal, avant le débat en Conseil Métropolitain de juin 2016. **Allez-y pour nous soutenir si vous le pouvez !**

Info : <https://plum.nantesmetropole.fr/home/le-plum/actualites/2016/retour-sur-les-restitutions-d-1.html>

Pages suivantes : **Cherchons boutures** pour notre nouveau parterre, **Jacqueline** (jardinière) **fait un bilan de compétences**, **Mélissa** (nouvelle encadrante technique sur le jardin) a en parallèle une activité autour des **plantes sauvages...**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.3	0.5
Blette	kg	0.3	0.3
Chou fleur	pièce	0	1
Chou rouge	kg	0.6	1
Mâche	kg	0.15	0.2
Oignon rouge	kg	0.4	0.6
Panais	kg	0.4	0.6
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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

Bilan de compétences pour Jacqueline

"Je fais un bilan de compétences au CNAM en entretien individuel de 24 ou 26 h. Il me reste au minimum 10 années à faire et je voudrais voir vers quoi je peux me tourner pour trouver un boulot. J'ai un parcours un peu atypique.

Je raconte ma vie professionnelle et personnelle. Au fur et à mesure on avance sur ce que j'ai fait, ce que j'ai vécu, les circonstances qui ont fait que les choix professionnels se sont imposés. Entre les séances, je travaille sur un logiciel en autonomie, je réponds à des questions et ça me propose des métiers, pour l'instant ça a été d'orthophoniste à détective privé... [rire] Un des questionnaires était sur ce que j'aime et ma capacité à le faire. J'ai encore 3 questionnaires à remplir. Je dois aussi travailler entre 2 séances sur des questionnaires papier qu'on me donne.

Ça fait une synthèse de ce que j'ai fait et ce que je suis et ça peut m'aider dans mes choix futurs en fonction des secteurs qui embauchent. Ça aide à canaliser tout ça. Pour chercher là où ça embauche, ça va être un travail personnel car la personne qui m'accompagne n'a pas ces informations. Ça va aussi être beaucoup du relationnel, du bouche-à-oreilles. Pour moi, l'idéal ça serait l'alternance mais je ne sais pas si c'est possible à mon âge. Ça me permettrait de me former pour être plus solide en me faisant une expérience, tout en montrant mes capacités au quotidien.

C'est constructif pour moi et la personne est en plus très agréable."

Blettes d'inspiration indienne

Ingrédients

- 500g de blettes
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 poignée de raisins secs
- 10 noisettes coupées en morceaux ou noix de cajou
- 2 c. à c. de curry
- 2 c. à s. de lait de coco
- Sel, poivre

Coupez l'oignon en fines lamelles. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et

ajoutez les oignons pour les faire fondre. Coupez les feuilles et côtes de blettes en très fines lamelles. Ajoutez-les dans la casserole, sans eau, et faites cuire à couvert jusqu'à ce que les blettes soient fondantes. A ce moment-là ajoutez le curry, le lait de coco, les raisins secs et les noisettes en morceaux. Salez, poivrez. A servir avec du riz basmati et/ou une viande.

<http://oclico.com/recette.php#blettes>

Recette
supplémentaire

Appel à adhérents-es pour dons de boutures !

Pous les 10 ans du jardin, nous désirons continuer à rendre le jardin plus accueillant et nous avons créé un parterre devant la maison (les bureaux).

Pour le fleurir, nous faisons appel à vous : si vous avez des **boutures** de plantes **vivaces** de type **compagnules, oeillets, ancolies...** des boutures de vivaces de couleur **bleues, blanches, violettes**, nous sommes preneurs-euses.

Merci à vous !

Mélissa et les plantes sauvages

Mélissa est nouvelle encadrante technique sur le jardin une journée par semaine le jeudi, elle complète l'équipe de Thomas et Séverine. Par ailleurs, Mélissa a une activité à Mouzillon autour des plantes sauvages. Dans son actualité, elle propose deux formules pour "Aller dans la nature reconnaître et utiliser les plantes sauvages pour se soigner, se nourrir et pour le plaisir. Se réapproprié ce qui est disponible gratuitement dans la nature, un savoir avant transmis par les anciens..."

• **Un stage de 6 journées à l'année** pour Intégrer les plantes sauvages dans son quotidien et constituer son herboristerie familiale grâce à des balades et ateliers pratiques.

Forfait 6 jours : 270 €, possibilité d'inscription à la journée : 55€)

La prochaine et première date : samedi 19 mars de 10h à 16h

Les suivantes : 23 avril, 28 mai, 2 juillet, 10 septembre et 1^{er} octobre

• **Des balades sur plusieurs ½ journées** - CYCLE I - Découvrir les plantes sauvages et leurs utilisations

La prochaine est le samedi 26 mars de 9h à 12h.

Les suivantes : 16 avril, 21 mai, 11 juin, 9 juillet, 17 septembre, 8 octobre et 5 novembre

Forfait 6 ½ journées 135€ - Forfait 3 ½ journées 75€ - A la carte 30€

Pour en savoir plus et s'inscrire : Mélissa - 06 83 62 74 79

plantes@naturellement-autonome.fr - <http://naturellement-autonome.fr/>