



## Surprise de patidou

### Ingrédients

- 1 Patidou bio
- 4 carreaux de bon chocolat noir
- ½ pomme coupée en lamelles fines
- ¼ de coing coupé en lamelles fines.
- Quelques grains de raisins frais ou secs.

Lavez le patidou et retirez si besoin le pédoncule. Coupez un chapeau à 2 cm de la partie supérieure. Évidez le patidou à l'aide d'une petite cuillère pour en retirer les graines puis remplissez-le de 4 carreaux de chocolat et des fruits.

Cuisez-le à la vapeur coiffé de son chapeau pendant 15 à 30 mn. Vérifiez la cuisson avec un couteau.

## Une cocotte de patidou version salée

Vous pourrez aussi le garnir d'un œuf, de fromages, de jambon, de lardons, de tofu mariné. Il pourra aussi cuire à la vapeur sans garniture, simplement évidé, pour recevoir une fois cuit, une garniture chaude : Forestière de champignons, ratatouille, épinards à la crème....

Adaptée de <http://www.baumstal.com/cuisson-simultanee-dun-veloute-et-dun-dessert-original/>

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 2017 - semaine 40

Mardi 3 octobre

## Rendez-vous avec vous !

**Corinne et Mélanie vous invitent** vendredi de 17h30 à 18h45 à une **Rencontre** autour d'un thé et des nouveaux adhérents... **Venez nombreux...**

**Zen et Bio**, voir article page suivante...

**Sylvie de retour de stage vous raconte** page suivante. Elle a fini son contrat sur ce stage et **cherche maintenant un emploi dans le domaine de la comptabilité.**

**Nous souhaitons la bienvenue à Charity, nouvelle jardinière** qui a commencé son contrat ce lundi sur le jardin.

**Rencontre régionale de jardiniers-es du Réseau Cocagne.** C'était vendredi dernier et les jardiniers-es vous raconteront la semaine prochaine.

**Des jeunes de l'IME de la Marrière viennent chaque jeudi**, ils vous racontent page suivante.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Brocoli	kg	0.35	0.6
Fenouil	pièce	1	2
Oignon rouge	kg	0.5	0.6
Patidou	kg	0.5	0.9
Poireau	kg	0	0.5
Radis asiatique	kg	0.3	0
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.4	0.4
Tomate cerise	kg	0	0.2
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.

## Les jeunes de la Marrière viennent au jardin

4 jeunes de la Marrière viennent avec deux éducateurs.trices au jardin chaque jeudi de l'année scolaire de 10h45 à 13h30. Nous leur confions une mission à effectuer avec une jardinière, Audrey (jardinière) s'est portée volontaire pour être la référente de cet atelier. Ils partagent aussi le temps du repas du midi avec nous sur place.

Amina, Cilia, David, Killian (les 4 jeunes), ainsi qu'Audrey (jardinière) et Thomas (encadrant) racontent :

*"Nous venons de l'IEM de la Marrière. C'est un Institut d'Education Motrice. Un établissement pour des personnes en situation de handicap moteur. Nous y faisons des maths, du français, toutes les matières scolaires à des niveaux adaptés à chacun.*

*Nous y faisons aussi des ateliers comme venir ici et des activités : infographies, sport, mécanique, bois, cuir, vélo etc... Les ateliers nous permettent de découvrir la vie "professionnelle".*

*Et nous avons aussi des séances de kiné, d'ergo, de psychomotricité et d'orthophonie sur place, tout ce dont on a besoin.*

*Peser les patates c'était fatigant, cela demande de l'attention, mais j'ai bien aimé venir.*

*Je serai bien resté aussi cet après-midi. Ça fait sortir de la Marrière, s'intéresser à la nature. Ça fait rencontrer du monde et être en contact avec d'autres.*

*J'ai bien aimé peser les patates. Ça me permet de découvrir l'endroit et tout.*

*C'est intéressant car on voit du monde.*

*Le jardin est une concentration de réalités difficiles, la venue de jeunes en situation de handicap confronte les jardiniers à d'autres réalités difficiles et à prendre conscience qu'il y a plein de réalités difficiles. On ouvre le jardin à autre chose !*

*Je trouve ça intéressant de voir comment ils fonctionnent. Je pense que c'est assez difficile pour eux de vivre avec le handicap. Je trouve ça enrichissant car ils apportent quelque chose que nous on n'a pas forcément. Par exemple, ils sont très patients, concentrés. J'ai bien aimé échanger avec eux. C'est bien d'avoir des personnes extérieures qui viennent au jardin..."*

## Sylvie de retour de stage vous raconte

Sylvie était en stage de secrétaire comptable en entreprise pendant 15 jours sous la forme d'un PMSMP (période de mise en situation professionnelle) pour reprendre confiance sur son employabilité :

*"J'ai pu réaliser des enregistrements de factures, des déclarations de TVA. J'ai fait aussi du secrétariat, de la mise en page, de la saisie de note de frais sous excel et répondu au téléphone.*

*On m'a fait confiance en me laissant en autonomie sur des tâches et c'est ce qui m'a rassuré le plus pour la suite."*

### Salon Zen et Bio

du 6 au 9 octobre à la Beaujoir de 10h à 19h

Nous serons ce week-end sur le stand des Paniers Bio Solidaires, ce projet régional de paniers pour lesquels nous conditionnons et livrons 3 tournées sur l'agglomération nantaise. Vous pouvez venir nous y retrouver...

Vous avez reçu une invitation par mail et il y en a en papier disponibles à la distribution des paniers!

## Salade croquante de fenouil au saumon

### Pour 4 personnes

- 2 tranches de saumon fumé (environ 80 g)
- 2 petits bulbes de fenouil ou un gros
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Recette  
supplémentaire

Rincez les fenouils sous l'eau. Coupez la base parfois brunie. Coupez les tiges (les réserver au frais pour un potage). Placez le bulbe sur sa base pour l'ouvrir au couteau en deux parties égales dans la hauteur puis l'émincez finement.

Détaillez le saumon en fines lanières.

Dans le saladier, pressez le citron, versez le sel et l'huile. Mélangez.

Ajoutez le fenouil émincé et le saumon. Mélangez à nouveau avant de servir.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>