



## Velouté betterave, carotte, courge, panais

### Ingrédients

- 1 grosse betterave
- 2 carottes
- de la bleue de Hongrie
- 1 gros panais
- 75 cl de bouillon de légumes
- 1/2 boîte de lait de coco non sucré (environ 200 g)
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail
- 50 g de gingembre frais
- 1 feuille de laurier
- Sauce au yaourt
  - 1 citron vert (jus et zestes)
  - 1 yaourt nature grec (ou fromage blanc ou mascarpone)
  - 1 petite tasse de persil frais (ou coriandre)

Épluchez carottes, betterave, bleue de Hongrie et panais, et coupez-les en dés.

Versez le tout dans une grande casserole. Ajoutez le bouillon, le lait de noix de coco et la feuille de laurier. Couvrez et laissez venir à ébullition.

Faites revenir l'oignon avec une c. à s. d'huile d'olive à feu moyen. Hachez finement l'ail et le gingembre. Quand les oignons sont translucides, ajoutez l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant une minute supplémentaire, ajoutez ensuite aux légumes. Quand ça bout, laissez mijoter à couvert pendant 30 mn en remuant.

Mixez le jus de citron vert, le yaourt grec, le persil jusqu'à obtenir un mélange lisse. Versez dans un petit bol et réservez au réfrigérateur.

Quand les légumes sont tendres, enlevez le laurier et réduisez-les en purée pour obtenir une belle soupe bien rouge et onctueuse.

Versez le velouté dans un bol et garnissez d'une cuillerée de sauce au yaourt. Décorez de zestes de citron vert et quelques cubes de betterave rouge.

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

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**

<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/>

Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)



# du Jardin

Année 2016 - semaine 6  
Mardi 9 février

## Pas de panier la semaine prochaine

**10 ans ! Des jardiniers-es et des adhérents-es s'impliquent**, ils vous racontent un des projets *page suivante*.

Il n'y aura **pas de panier la semaine prochaine et pas de marché !** Nous recevrons quand même les oeufs, nous proposons deux moments pour venir les chercher : mardi de 13h à 17h et vendredi de 13h à 17h. Autrement pas de soucis, nous les garderons et les mettrons dans les paniers la semaine suivante de celles et ceux qui ne seront pas passé.

Nous accueillons cette semaine **Michel qui commence son contrat sur le jardin** et rejoint l'équipe de jardiniers-es, nous lui souhaitons la bienvenue.

**Le GEAS est fini**, *page suivante*, le bilan. **ATAO récupère des voitures**, voir *page suivante*...

Lundi un groupe s'est rendu à Couëron pour une **visite des Coteaux Nantais**, ils vous raconteront dans la prochaine Brève dans 15 jours !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.7
Bleue de Hongrie	kg	0	0.8
Chou frisé	kg	0.6	1.5
Mesclun	kg	0.1	0.15
Oignon rouge	kg	0.5	0.7
Patidou	kg	0.4	0
Pomme de terre	kg	0.8	1
Prix panier		8.30 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.

## ATAO

lance une campagne de collecte de voitures  
pour son chantier d'insertion Loc'auto.

Atao recherche des véhicules usagés qui puissent être réparés : berlines ou petits utilitaires (toutes marques, tous kilométrages). Ses salariés les remettent en état et l'association les vend aux personnes à faible revenu (RSA, jeunes...), dans le cadre de leur projet professionnel.

Ce don permet une déduction fiscale de 66% de la cote.

**Plus d'info :** [www.atao-insertion.fr](http://www.atao-insertion.fr) ou  
<https://www.facebook.com/ATAONantes>

**Atao :** 7 rue du Lamineur à Saint Herblain - 02 40 92 28 91

## GEAS - Bilan

### Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi

Christian, Jacqueline, Rémy et Stéphane racontent :

*"On a fait le bilan de tout ce qu'on a travaillé. On a eu des questions comme : est-ce qu'on était contents-es, qu'est-ce que ça nous a apporté, qu'est-ce qu'on a retenu, pourquoi on était venu..."*

*La plupart, on est venu par curiosité. Globalement c'était positif, on était contents-es, ça nous a apporté un plus.*

*Les séances qui nous ont le plus marquées et qu'on a le plus apprécié. Pour moi, c'est la séance où l'on se faisait des compliments. Les autres ne savaient pas trop...*

*Moi, j'ai aimé découvrir, faire des simulations, la mise en situation, même si je sais que ça en a gêné certains-es mais d'autres comme moi ont aimé.*

*Ce que ça m'a apporté ? Avoir moins mauvaise conscience quand je dis non, apprendre à dire non. Je dis souvent oui à tout.*

*Pour moi aussi savoir dire non est un travail.*

*C'était cool. C'était sympathique.*

*J'ai appris à mieux supporter la critique et à dire non plus facilement."*

## 10 ans ! - Premier projet

Nous avons lancé la préparation d'un premier projet avec un groupe constitué de jardiniers-es et d'anciens-nes jardiniers-es, d'adhérents-es, d'encadrants-es sous la direction de Martin de Nitramenco. Haouaria, Jacqueline, Sophie, Sylvain et Thierry racontent :

*"Dans le cadre des 10 ans, pour organiser la Fête du jardin, pour que tout se passe bien pour les salariés-es, les anciens-nes, les encadrants-es et les adhérents-es et tout ce beau monde en famille, nous nous sommes réunis pour préparer des mises en scènes théâtrales. Il y aura sûrement des dégustations des visites etc... Bienvenus-es à tous !"*

*Martin, intermitant du spectacle spécialisé dans des structures comme la notre est intervenu pour une rencontre, une présentation, On a vu ce qui pourrait être fait ou ce qu'on a envie de faire et à chacun de se positionner et d'entrer dans le jeu. Les adhérents-es ne voyaient pas trop leur rôle mais on leur a dit qu'ils-elles avaient un rôle important. On va faire des mises en scènes vécues ou imaginaires en lien avec le jardin. On pourra être déguisés-es ou non, on pourra faire des poèmes, des chansons, de l'expression libre. On pourra écrire ou jouer. Il nous a demandé qui a déjà fait du théâtre, mais pour lui c'est plus un challenge qu'il aime d'avoir des personnes qui n'ont pas pratiqué.*

*Moi, pour l'instant je ne me positionne pas, je vais voir. J'y était pas mais j'aimerais bien essayer. Moi, je vais voir, je veux bien participer et voir si je peux rentrer dedans, oui je crois que j'aimerais bien participer. Je sais pas, c'était la première présentation ça ne donne pas l'idée de la suite, en plus, je serai absent pour la première séance, je vais voir. J'ai bien aimé que Julien (adhérent) soit là et qu'il ait insisté sur mettre en avant la solidarité. Ça m'intéresse et aussi peut-être sur l'écrit. J'aime bien écrire, c'est sûr, je vais participer mais je ne sais pas du coup où je vais me positionner (jeu, écriture)."*

Nous vous rappelons que le jardin **fête ses 10 ans le samedi 28 mai** et que **nous souhaitons vivement y accueillir beaucoup de nos adhérents-es** si ce n'est la quasi totalité.