



Potée de chou lisse, petits légumes & langues d'oiseau

Pour 4 personnes

- 1/4 de chou lisse
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 3 navets
- 2 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 kub or
- 20 cl d'eau
- 2 c. à s. de thym séchés
- 1 c. à c. de noix de muscade
- Persil

Dans un premier temps, coupez le chou lisse, les carottes, poireaux, navets et branches de céleri en petits morceaux. Dans une cocotte minute remplie d'eau salée, faites cuire les légumes environ 5 mn au moment où la soupape se met à siffler (sinon environ 10 mn à feu couvert dans une casserole). Vous pouvez aussi pré-cuire les légumes à la vapeur !

Ensuite, dans une sauteuse, faites revenir l'ail finement émincé dans l'huile d'olive, ajoutez les légumes, assaisonnez de muscade, thym, persil. Délayez le kub or dans l'eau que vous ferez bouillir. Versez à la préparation puis laissez mijoter une dizaine de mn à feu doux couvert.

Pendant ce temps, faites cuire les langues d'oiseau en respectant les consignes indiquées sur l'emballage (20 mn à ébullition). Pour finir, mélangez le tout.

Nous avons mangé cette délicieuse potée avec une saucisse fumée fourrée au fromage !

Adaptées de <http://lesdelicesdeletiss.com/>

N'hésitez pas à manger le chou lisse cru en lamelles pour une salade de crudités ou en coleslaw, voir nos recettes sur le blog !

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



èves

du Jardin

Année 2016 - semaine 2

Mardi 12 janvier

Sac oublié, demandez une cagette !

Vous avez oublié votre panier, merci de nous **demandez une cagette** pour transvaser vos légumes et les transporter chez vous, **pour nous laisser ainsi votre sac vide**. Nous manquons toujours de sacs pour conditionner les légumes pour vous alors que nous venons d'en acheter une belle série !

Cotisation associative annuelle, elle sera intégrée au prélèvement et aux factures trimestrielles. **C'est quoi et à quoi sert-elle ?** Voir page suivante...

10 ans ! Et oui, le jardin a 10 ans. Le temps passe et ça va venir vite. **Notez et réservez d'ors et déjà la date du samedi 28 mai dans vos tablettes !**

Rencontre Mélanie : la prochaine est programmée le **vendredi 29 janvier à 17h30** au jardin, voir plus d'infos sur le blog et dans la Brève suivante.

Jardiniers-es : **Dominique et Abdel-illah sont en formation CACES** toute la semaine. **Senait** a abouti dans sa recherche et **a un nouveau logement !**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	0.7	1
Mâche	kg	0	0.15
Musquée de Provence	kg	0	1.3
Navet	kg	0.4	0.6
Patidou	kg	0.5	0
Poireau	kg	0.8	1
Pomme de terre	kg	0.8	1.2
Radis noir	kg	0.3	0.3
Prix panier		7.30 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.

Pomme de terre Bleue d'Artois

Attention si vous voulez qu'elle ne se délite pas, cuisez-la très peu de temps. Elle restera alors très dure tout en étant cuite... Quand elle se délite, c'est qu'elle est trop cuite!

Année à purée: cette année, nous avons beaucoup de pommes de terre à purée et à gratin. Nous avons rééquilibré les variétés pour l'an prochain. Nous vous donnons à chaque fois la variété et l'utilisation sur la Brève dans un encart en première page.

Une affiche est aussi présente dans le bâtiment à paniers pour vous aider à vous y retrouver. Le voici résumé ci-dessous :

Petit guide des variétés et de leurs utilisations

Charlotte: chair ferme, elle se tient bien à la cuisson → vapeur, rissolée, sautée, en salade, gratins, mijotés...

Emeraude: peu farineuse → frites, purée, soupe, ragôut, gratin...

Apollo: Pomme de terre à chair jaune ferme → à la vapeur, en salade, rissolée, en purée, en gratin...

Eden: Peau jaune, chair jaune et tendre → idéale en purée ou en soupe mais aussi sautée ou en frite.

Pomme de terre Bleue d'Artois: à chair intermédiaire → purée, vapeur, gratin, chips, frites... Attention elle cuit très rapidement, et reste très dure une fois cuite!

Rouge des Flandres: chair moelleuse, rouge au centre et jaune sur l'extérieur légèrement sucrée → idéale en chips, en purée à la vapeur...

D'une façon générale

Chair ferme: à la vapeur, à l'eau, en salade, raclette... rissolées, sautées... mijotées, gratin, plat au four...

Chair fondante: mijotées, en gratin, plat au four... cuites entières avec la peau...

Chair farineuses: potage, soupe, purée, frites...

Cotisation associative

C'est quoi ?

Elle valide votre adhésion à l'association Jardin de Cocagne Nantais et vous donne accès aux paniers. Vous êtes donc adhérents-es au Jardin de Cocagne Nantais, vous nous soutenez et à ce titre nous travaillons à avoir une relation privilégiée avec vous.

A quoi sert-elle ?

11€ sont remontés au Réseau Cocagne. Un réseau important pour nous car il nous a aidé comme les autres porteurs-es de projets à nous installer et met en place une dynamique et des liens entre les différents jardins (110 en France) en proposant des rencontres régionales pour les jardiniers-es, les directeurs-trices, les encadrants-es techniques, les accompagnateurs-trices socioprofessionnels et les animateurs-trices des jardins pour comparer nos pratiques et nous enrichir...

Les 19€ restants financent en petite partie le travail de facturation lié aux paniers et cette Brève.

GEAS - épisode 5

Ankidine, Christian, Jacqueline, Rémy et Stéphane racontent :

"On a appris à faire une demande constructive et affirmée de changement, de façon la plus compréhensible et efficace possible avec des exemples et des mises en scène. C'était assez intéressant.

1ère situation : Il m'a invité au resto pour notre anniversaire de mariage et moi pendant le repas je n'écoutais pas, je jouais à Candy Crush sur mon portable. Il n'était pas content et l'a exprimé, mais j'ai continué, il s'est vexé et est parti (bon, il a changé la situation car à la base on étaient simplement deux collègues qui mangeaient ensemble).

L'autre mise en situation consistait à demander de l'aide pour porter à un collègue qui fumait et était occupé sur son portable.

On devait dire aux gens qu'on n'est pas d'accord avec eux, expliquer ce qui ne va pas et pourquoi on est en désaccord en posant la situation, dire ses émotions, demander des explications, faire en sorte que les rapports ne s'enveniment pas."