



Poêlée d'Éloïse : céleri rave, pommes et choux blanc

Pour deux gourmands :

- 400g de céleri rave
- 250g de pommes
- 1/2 choux blanc
- 1 tablette de bouillon de légumes

Coupez la tige et la racine du céleri. Épluchez le sur toute sa surface. Détaillez le en petits dés que vous faites revenir dans un poêle chaude avec un peu d'huile. Il faut que les morceaux se colorent.

Lavez les pommes, coupez les en petits dés en ôtant le tronc. Ajoutez les dans la poêle. Remuez le tout et faites les revenir ensemble quelques instants. Ajoutez 2 verre d'eau et la tablette de bouillon de légumes.

Prélever les feuilles du 1/2 choux blanc en jetant celles qui sont abîmées. Lavez les à l'eau vinaigrée. Superposez les sur le mélange pommes/céleri rave. Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les feuilles de choux deviennent tendres.

Servez aussitôt, c'est un vrai régal !!!

<http://alatabledemamandine.over-blog.net>

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

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

Recycle balade
dimanche 17 décembre
à partir de 14h
voir encart compte-rendu
page suivante...

année 2017 - semaine 49
Mardi 5 décembre

Pas de paniers en fin d'année !

Comme chaque année à cette saison, le jardin va fermer : **le vendredi 22 décembre après la distribution des paniers** pour ne ré-ouvrir que le jeudi 4 janvier. **Nous reprendrons donc la distribution des paniers exceptionnellement le jeudi 4 janvier pour les adhérents-es du mardi** sur les horaires habituels... **et le vendredi 5 janvier** pour les adhérents-du vendredi. Notez bien cela sur vos agendas pour ne pas oublier de panier et ne pas venir sur un jour où nous serons fermés... Transmettez-nous aussi vos absences si elles tombent en dehors de ces jours !

GEAS - épisode 3 les jardiniers-es vous racontent *page suivante*.

Résumé du **compte-rendu de la réunion d'adhérents-es** *page suivante et sur le blog...*

Lundi, les **adhérents-es des paniers Coup de Pouce** ont bénéficié, pour celles et ceux qui le souhaitaient, d'un **atelier nutrition**. Elles et ils vous raconteront la semaine prochaine.

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|-----------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Betterave | kg | 0 | 0.6 |
| Carotte | kg | 0.5 | 0.7 |
| Céleri rave | kg | 0.5 | 0.8 |
| Chou vert lisse | kg | 0.7 | 0.9 |
| Echalote | kg | 0.15 | 0.25 |
| Epinard | kg | 0.3 | 0.4 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 0.7 |
| Légume | pièce | 0 | 0 |
| 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.

GEAS - épisode 3

Alain, Ani, Audrey, Najabat, Xoël et Yahya vous racontent :

"Ben NON. On fait un refus là, c'est pour s'entraîner.

On a appris à dire non, tout en se faisant respecter, et puis on a fait des exercices de mise en situation : comment dire non à quelqu'un qui veut nous réserver à manger et qu'on n'a plus faim ; ou une personne nous invite à boire un café ou un thé pour discuter, comment lui dire qu'on n'est pas dispo ce soir là mais qu'on pourrait à un autre moment.

On a parlé sur le fait de comment dire non, on a donné des exemples. Il y a des situations où c'est plus facile que d'autres !

Il faut identifier la demande de l'autre pour pouvoir lui dire non et continuer à lui dire non même si la personne persiste.

C'était sur dire non et on a ré-expliqué à Alain la séance d'avant : faire une demande.

J'ai fais mes devoirs, j'ai appliqué dans la vie quotidienne la demande... C'est des choses qu'on sait mais qu'on peut faire mieux, s'exprimer de façon claire et précise dans le respect de soi et des autres.

Nous avons regretté l'absence de Cédric et de Gary.

J'ai un petit peu appris à dire correctement de façon claire : poser une question, demander, refuser... Pour moi, c'est bien intéressant, c'est une autre vie pour moi. Les jeux de rôle c'est intéressant.

C'est agréable car c'est bien expliqué de façon simple, c'est motivant."

Recette supplémentaire

Salade de chou au céleri et betterave

Pour 4 personnes

- 1 chou pommé
- ½ céleri rave
- 2 betteraves cuites ou râpées crues

Lavez-le chou et coupez-le en fines lamelles.

Pelez le céleri et râpez-le. Épluchez les betteraves et coupez-les en dés si elles sont

cuites ou râpez-les si elles sont crues.

Versez ces légumes ainsi préparés dans un saladier. Assaisonnez de vinaigrette relevée de moutarde ou de gingembre ou de raifort et mélangez.

En savoir plus sur

<http://www.cuisineaz.com/recettes/salade-de-chou-au-celeri-et-betterave-37396.aspx#D4SPLRxfrmr8uIP66.99>

Compte rendu de la réunion d'adhérents'es

10% des adhérents'es présents'es avec un équilibre entre les nouvelles'eaux et les anciens'nes... Tout le monde s'y est retrouvé dans la qualité des échanges. Il apparait cependant qu'il n'est pas toujours simple d'intégrer chacune quand elle ou il arrive au fur et à mesure. Ce principe est pourtant important pour permettre à plus de personnes de participer. Nous verrons comment travailler à cet accueil tout en préservant la fluidité des échanges...

Les questions ont porté sur : qui apprend et comment, comment la production est organisée, les quantités produites chaque année, la variété, le temps passé entre l'insertion et la production... (voir compte-rendu détaillé sur le blog).

Des idées et des envies ont aussi été abordées :

Des commandes de vins biologiques locaux, des ventes de plants, pour les fêtes des volailles festives bio (c'est lancé, voir le blog et le panneau d'affichage), des fruits de saison et plus de variété dans l'abonnement pain... Il y a aussi des demandes de visites du jardin.

Une proposition a été faite d'organiser des soirées payantes ouvertes portant sur les technique de jardinage, sur le sol, la plante et le semi avec l'idée que cela puisse aussi permettre de rapporter des sous au jardin...

Et Corinne et Mélanie ont rappelé qu'elles organisent pour vous une **Recycle balade** le **dimanche 17 décembre à partir de 14h** pour ramasser les détritux dans les fossés et les chemins autour du jardin...

Un compte-rendu plus détaillé est posté sur le blog :

<http://jardincocaguenantais.eklablog.com/> dans l'onglet de la colonne de gauche Vie du jardin/Rencontre apéritive des adhérents 24/11/17