



## Salade de fenouil et raisins au bleu

### 4 personnes

- 360 g de fenouils
- 45 ml de Vinaigrette Classique
- 1/2 citron de citron pressé en jus
- sel, poivre
- 100 g de laitue ou autre
- 100 g de raisins
- 40 g de fromage Gorgonzola

Préparez les légumes : Enlevez les fanes (mettez-les de côté pour votre prochaine infusion) et toute partie extérieure trop dure du bulbe. Tranchez le fenouil le plus mince possible à l'aide d'une mandoline, puis déposez-le dans un saladier.

Versez la vinaigrette classique dans un petit bol. Ajoutez le jus de citron, sel et poivre, et bien mélangez. Versez sur le fenouil, remuez et laissez reposer 10 min.

Lavez et essorez la laitue. Déchirez les feuilles avec les mains en petits morceaux et mettez dans le saladier. Lavez les raisins, séchez-les, coupez les grains en deux et enlevez les pépins (si nécessaire). Ajoutez-les à la salade. Émiettez le fromage bleu sur la salade, touillez et servez. <http://www.cuisineaz.com/>

## Smoothie à l'ananas, fenouil et gingembre

### Pour 2 personnes

- 300 ml de jus d'ananas (pur jus)
- 200 g de fenouil émincé
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 2 étoile de badiane
- 1 c. à c. de graines d'anis vert
- 1 c. à c. de gingembre en poudre

Dans une casserole, ajoutez le fenouil, le sucre, l'étoile de badiane et les graines d'anis vert. Recouvrez d'eau et laissez cuire à feux doux.

Une fois le fenouil bien tendre, égouttez-le et laissez-le refroidir.

Retirez l'étoile de badiane puis mixez le fenouil avec le jus d'ananas et le gingembre, filtrez et placez au frais. <http://www.cuisineaz.com/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 39  
Mardi 23 septembre

## L'Automne est arrivé !

C'est aujourd'hui, les températures fraîchissent et **les légumes d'été ont disparu du panier pour laisser place à ceux d'automne**. Nous aurions aimé en avoir plus longtemps mais les légumes d'automne sont aussi sympa !

**Nous aimerions que les sacs réapparaissent au Jardin**. En effet, régulièrement, il nous manque des sacs vides, nous vous rappelons que **vous devez ramener chaque semaine le sac toilé dans lequel nous vous donnons les légumes**. Un petit coup d'éponge ne serait pas un luxe, nous n'avons pas la capacité de laver tous les paniers ! Mais surtout ramenez-nous les sacs ! Une idée pour celles et ceux qui gèrent deux voitures ou celles et ceux qui oublient le sac chez eux : ayez dans chaque voiture un sac vide à vous et transvasez vos légumes. Ou encore réclamez une cagette vide, nous croulons sous les vieilles cagettes vides. **Vous pouvez aussi récupérer des cagettes vides pour vos barbecues ou feu de cheminée !**

Pour les nouveaux-elles adhérents-es nous lançons un **feuilleton** sur la **présentation des différentes facettes du Jardin** et de notre relation. *art. p. svt.*

### Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Echalote	kg	0.2	0.4
Fenouil	pièce	1	1
Haricot 1/2 sec	kg		0.7
Poireau	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.7	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

*Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.*

# Carte d'identité et organigramme du Jardin

Nous sommes un Jardin de Cocagne comme nos 110 petits copains sur le territoire français, ce qui veut dire que nous sommes **un chantier d'insertion en maraîchage biologique et que nous vendons notre production sous forme de paniers à des adhérents-es consom'acteurs-trices : vous !**

En temps que chantier d'insertion, le **Jardin de Cocagne** salarie **19 personnes, les jardiniers-es**, issues du RSA, Chômeurs-ses de longues durée, sous-main de justice et jeunes avec des contrats de travail (CDDI) de 4 mois à 2 ans maximum. Avec des profils et des parcours divers et variables, ils et elles ne se destinent pas forcément au maraîchage, mais doivent être assez intéressés-es par ce support pour s'y investir le temps de leur passage au Jardin. Ils-elles réalisent tous tous les travaux sans distinction de genre : préparation du terrain, semis, la plantation, entretien des cultures (palissage, desherbage...), récoltes, montage de tunnel, tri des légumes, préparation des paniers, distributions et marché, etc. Ils-elles apprécient la variété des activités. Nous leur donnons dans cet hebdo régulièrement la parole pour qu'ils-elles vous racontent le jardin.

## Présentation de l'équipe :



**Marianne, la directrice**, est salariée à 80 % à la tête du jardin. Elle est initiatrice à l'origine du projet de ce jardin de Cocagne, elle l'a mis en place en 2006 et depuis, elle porte, coordonne, dirige et fait grandir le jardin au quotidien. Elle fait lien institutionnel dont la recherche de subvention... ainsi que le lien avec le Conseil d'Administration puisque nous sommes une association loi 1901, nous vous reparlerons dans un prochain épisode. Vous la voyez aussi un vendredi sur deux quand elle fait la fermeture du jardin.



**Anne-Christelle, l'accompagnatrice-socioprofessionnelle** aide les jardiniers-es à avancer sur les problèmes de mobilité, logement, santé (avec un solide partenariat avec la MSA qui fait des formations auprès des jardiniers-es et fait passer des bilans de santé...), confiance en soi (avec des sessions de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi) et la construction d'un projet professionnel intéressant et viable... Elle travaille à mi-temps sur le jardin. Elle est aussi encadrante technique pour le conditionnement des Paniers Bio Solidaires (dont nous vous avons parlé la semaine dernière).

# Le fenouil

Pour le « bulbe » en salade cru : le laver et retirer les parties abîmées. Puis coupez les tiges et le plumet de feuilles du bulbe. Tranchez le bulbe en deux ou détaillez-le en lamelles.

Pour le « bulbe » cuit : le laver et retirer les parties abîmées. Le mettre entier dans un autocuiseur 10 à 15 minutes : il conserve sa fermeté ce qui est idéal pour le servir en garniture.

Pour le « bulbe » braisé : le braiser en cocotte, 45 minutes environ

Pour le « bulbe » confit : au four, avec de l'huile d'olive, un morceau de sucre et un jus de citron

Les graines : après la floraison, on attend que les graines soient bien mûres pour les recueillir au dessus d'un récipient, dans lequel elles sont mises à sécher à l'ombre.

Les branches : les découper en petits bouts et les faire sécher en petits fagots. Frais vous pouvez en faire de la tisane qui aura la vertu d'être digestive !

Les feuilles ciselées peuvent parfumer vos salades, vos papillotes, et court bouillon, etc..



**Thomas et Sébastien sont les deux encadrants techniques**, à temps plein, ils sont responsables du plan de culture et de la bonne marche des plantations avec l'idée d'avoir des paniers le plus variés possible en légumes de saison. Ils encadrent aussi les jardiniers-es toutes la journée sur le terrain mais aussi sur le conditionnement des paniers et la mise en place du marché.



**Muriel s'occupe de l'animation du réseau d'adhérents-es**, le réseau d'adhérents-es. Elle réalise ce petit journal, met à jour le blog, s'occupe des paniers à coup réduit pour des familles en difficultés financières que nous livrons à la Pilotière, et avec l'aide de l'équipe organise la réunion d'adhérents-es (qui sera début décembre), la fête du jardin... Elle fait la partie d'administratif liée aux contrats de travail et le développement du Projets des Paniers Bio Solidaires à Nantes (recherche des points-relais ainsi que l'encadrement des livreurs). Elle travaille 3/5 temps.