



Parmentier tout légumes !

Variez les légumes en fonction des saisons ...

Pour 2 personnes

- 1 oignon
- 2 carottes
- 150 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 90 g de lentillons du Perche ou de lentilles vertes
- 1 c. à c. de thym
- 60 ml de vin rouge
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1/2 céleri rave
- 10 cl de crème de soja ou de crème fraîche
- 3 cm de gingembre frais

Pelez le céleri et coupez-le en cubes. Faites-le cuire 20 mn à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une casserole avec de l'huile. Épluchez et coupez les carottes en rondelles. Nettoyez et coupez les champignons en lamelles. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez les carottes, le thym, du sel et du poivre. Faites revenir 2 mn et ajoutez les champignons et le concentré de tomates. Déglacez à l'aide du vin rouge, incorporez les lentillons, l'ail haché, le cube de bouillon et 20 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter 25 mn, les lentillons doivent être cuits et croquants.

Égouttez le céleri et disposez dans le bol d'un mixer. Ajoutez la moitié de la crème de soja, le gingembre râpé, du sel et du poivre. Mixez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez le reste de la crème liquide au fur et à mesure, en fonction de la texture obtenue.

Préchauffez le four à 200°C

Dans un plat allant au four, disposez un lit de préparation aux lentillons, puis la purée de céleri et enfournez 5 à 10 mn.

Dégustez seul ou accompagné d'une salade verte.

Adaptée de <http://www.lespitesdenoisette.fr/>

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

Les brèves
Pomme de terre Désiré
 bouillir, rôtir, cuire au four, la purée et les salades, mais pas pour les fritures.

Année 2018 - semaine 4
 Mardi 23 janvier

Rencontre sur le jardin !

Si vous consommez de l'eau en bouteille, **pouvez-vous nous apporter vos bouteilles une fois vides** au fur et à mesure... Notre objectif final est d'atteindre 50 bouteilles pour y faire des plants ! **Merci de votre participation !**

Prochaines **Rencontres de Corinne et Mélanie** le **vendredi 2 février à partir de 17h30**. Le thème de cette fois-ci est : les représentantes des adhérents·es vous souhaitent une bonne année ! *Encart page suivante...*

Isabelle (adhérente) **anime un Atelier au jardin**, retour des jardiniers·es *page suivante*.

GEAS épisode 8, les jardiniers·es vous racontent cette séance *page suivante...*

Une dentiste est venue lundi sur le jardin : article la semaine prochaine...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0	0.5
Céleri rave	kg	0.5	0.9
Echalote	kg	0.2	0.4
Epinard	kg	0.4	0
Poireau	kg	0.5	0.85
Pomme de terre	kg	0.4	0.9
Radis noir	kg	0.3	0.5
Salade	pièce	0	1
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.

Atelier d'Isabelle - Préparation à la recherche d'emploi

Les jardiniers-es ont bénéficié de leur premier atelier avec Isabelle (adhérente). Ani, Audrey et Gary racontent :

"Il fallait présenter son binôme en lui posant des questions.

Je suis super intéressée parce que c'est mon domaine d'activité. L'objectif, parler de toutes les tâches qu'on a fait au jardin. On a commencé en faisant une description d'une autre personne, quelques qualités, quelques impressions, sans rentrer dans l'intimité...

Je pense que ce serait mieux en petit groupe. L'idée est bonne pour des gens comme moi qui ont du mal à articuler, à trouver mes mots... Pour nous aider à parler mieux, présenter ce qu'on fait au jardin pour un futur employeur par exemple..."

Gratin de céleri-rave aux épinards et aux poireaux

Pour 6 personnes

- 450 g de céleri-rave, pelé
- 1 c. à s. de beurre

Préchauffer le four à 190 °C.

Coupez le céleri-rave en quatre, puis tranchez-le finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Dans une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire le céleri-rave pendant 2 mn. Bien égouttez et réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen. Cuisez le poireau pendant 2 mn. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson, tout en remuant pendant 2 mn. Assaisonnez et réservez.

Beurrez un plat, étalez la moitié du céleri-rave, assaisonnez et saupoudrez de la moitié de la muscade. Étendez les épinards puis le reste du céleri-rave, assaisonnez et ajoutez le reste de la muscade. Battez légèrement l'œuf, ajoutez la crème et mélangez bien. Versez sur la préparation de céleri-rave.

Faites cuire au four pendant 30 mn. Saupoudrez de fromage et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. <https://www.plaisirlaitiers.ca/>

Recette
supplémentaire

- 1 blanc de poireau, émincé
- 300 g d'épinards
- Sel et poivre du moulin
- 1 œuf
- 125 ml de crème
- 60 g de fromage Vacherin, sans la croûte et râpé

Rencontre de Corinne et Mélanie

Vendredi 2 février de 17h30 à 18h45

Pour la nouvelle année, nous aimerions bien vous rencontrer et vous faire vous rencontrer entre adhérents-es. Aussi en tant que représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration du Jardin de Cocagne Nantais, Mélanie a un jour imaginé et mis en place ces temps de rencontres et Corinne est venue en renfort.

Nous vous en proposons deux par trimestre en général. C'est un moment convivial autour d'une soupe, de grignoterie de légumes, d'un jus... où nous échangeons sur ce qui nous plaît ou pas au jardin, ce que nous aimerions y voir, y mettre nous même en place, ce que nous aimerions faire ensemble!

Venez avec vos envies, vos idées, vos questions, vous pouvez même vous même proposer d'organiser une de ces rencontres...

Vous pouvez passer rapidement, traîner... Venir avec vos enfants...

Notez bien la date, nous vous attendons!

Corinne et Mélanie

Voici nos adresses mails pour nous rencontrer en dehors de ces dates :
coridepont@gmail.com et maniebag@yahoo.fr

GEAS - Episode 8

Ani, Audrey, Cedric, Najabat et Yahya racontent :

"Cette fois-ci c'était que des exercices ! On a fait un récapitulatif de tout ce qu'on a vu pendant les différentes séances et puis on a fait des exercices, comme des dialogues, des simulations : faire une demande, un refus, faire un compliment, recevoir une critique... avec des exemples concrets de la vie au jardin ou de la vie quotidienne.

C'était un rappel, il faut parler clairement !

Anne-Christelle a demandé ce qu'on a fait dans les semaines passées et j'ai expliqué que j'ai appliqué : suite à la mise en situation sur ma demande à mon bailleur concernant mon logement humide, je l'ai appelé et j'ai demandé comme on l'avait vu, quand les gens vont venir faire les travaux dans ma maison. Ils m'ont donné une date en avril. Comme c'est dans longtemps, j'ai insisté ! Et ils vont venir rapidement nettoyer l'humidité et les moisissures de ma chambre. Et les travaux se feront plus tard, car ils ont beaucoup de travail. On a cloturé sur ça."