



Tarte fine de fanes de navets

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 botte de fanes de navets
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 à 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 poignée de fromage râpé ou de parmesan
- Sel, poivre

Mixez les fanes de navets crues avec l'ail.

Ajoutez la crème et assaisonnez.

Répartissez sur la pâte feuilletée et saupoudrez de fromage.

Vous pouvez mettre votre plaque au frigo 20 mn environ pour un meilleur feuilleté.

Enfournez à four chaud 210°C 15 mn environ.

Servir tel que avec une soupe et une salade pour un repas du soir, ou coupez en petits triangles pour les servir en apéro.

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette

Salade de navets nouveaux aux anchois

Pour 2 personnes

- 6 petits navets nouveaux
- 1 boîte d'anchois à l'huile (facultatif)
- cannelle
- poivre
- vinaigre de framboises
- huile d'olives

Coupez les fanes des navets. Lavez-les convenablement (inutile de les éplucher) détaillez-les en fines tranches. Disposez les tranches de navets sur une assiette, saupoudrez d'une pincée de cannelle, sel poivre. Disposez les anchois enroulés sur eux-même sur la salade. Préparez une vinaigrette avec du vinaigre de framboises. Assaisonnez les navets avec cette vinaigrette.

Adaptée de <http://cuisine.journaldesfemmes.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

Pomme de terre Désirée
bouillir, rôtir, cuire au four, purée et salades, mais pas pour les fritures.

Les légumes du Jardin

Année 2018 - semaine 9
Mardi 27 février

Semaine prochaine : pas de paniers !

Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de paniers la semaine prochaine.. Même si le jardin sera ouvert !

Audrey revient de son stage, elle vous raconte *page suivante...*

Les jardiniers·es vous racontent aussi le bilan du GEAS *page suivante...*

Isabelle (adhérente) a fait une atelier recherche d'emploi ce lundi, vous le retrouverez avec celui de la semaine dernière dans la Brève suivante...

Leïla est stagiaire sur le jardin cette semaine dans le cadre d'un BPREA (responsable d'exploitation agricole). Son stage intégralement sur le jardin sur 8 semaines étalées dans l'année...

Navets nouveaux : mangez-les crus ou très peu cuits (vapeur douce) pour profiter de leurs vitamines... Mangez les fânes qui sont excellentes !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Céleri rave	kg	0.6	0
Haricot blanc sec	kg	0.25	0.5
Navet nouveau	botte	0	1
Oignon	kg	0.4	0.8
Patate douce*	kg	0.45	0.8
Pomme de terre	kg	0.6	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

* Patate douce de chez Poupard - EARL Langevine - 49 - Longue Jumelles

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

Audrey de retour de stage

Témoignage

"J'ai fait un stage de 3 semaines dans l'ESAT de la Vertonne à Vertou. C'était un peu l'inconnu en arrivant, je ne savais pas où me diriger dans l'ESAT. J'ai bien été accueillie, les personnes sont très sympas. J'ai découvert le pôle nettoyage. On faisait du nettoyage de bureaux, de gares, une salle de classe. On partait toute la journée en préparant le matériel. Il y avait beaucoup de prestations à faire, c'était de grosses journées. Je faisais du 36 heures par semaine. Ça change du jardin, on arrêtait pas de bouger tout le temps. J'étais un peu triste de partir car on s'habitue aux gens. Ça m'a fait un pincement au cœur.

J'ai travaillé aussi deux jours en atelier. Il y avait du bicarbonate de soude Tipiac, on faisait du remplissage, des pesées. J'ai bien aimé les ateliers.

Pour moi, c'est une bonne expérience. J'aimerais bien intégrer un ESAT par la suite, mais je ne sais pas dans quel domaine d'activité donc je vais chercher d'autres stages. C'était une belle expérience. On ne te juge pas par rapport au handicap que l'on a. C'était bien.

Lundi, j'ai trouvé que ça faisait un peu bizarre de retrouver le jardin. J'étais habituée au rythme là-bas. Il faut se réhabituer à nouveau..."

GEAS - Bilan

Ani, Cédric, Gary et Najabat racontent cette dernière séance bilan :

"On s'est remémoré tout ce qu'on avait fait. On a vu ce qu'on arrivait à faire, ce qu'on a appris. On est passé chacun à notre tour pour voir s'il y avait une amélioration.

Je suis super contente parce que j'ai dépassé mes complexes de m'exprimer. J'arrive mieux à m'exprimer dans une situation telle que faire une critique constructive, un refus... J'ai exercé avec ma famille, mes collègues... Et c'est très important pour notre psychique. J'étais bloquée, avec mes complexes, maintenant j'arrive à persister dans mes demandes et du coup ça change tout.

C'est dommage, dommage que c'est fini. C'était super pour moi. J'ai appris beaucoup de choses. Comment demander, avant je ne savais pas. C'est pour la vie et ça m'aide à trouver ma place. Je suis plus forte. Je peux demander mes droits etc... C'est fini trop vite !

C'était un complément, un bilan. Qu'est-ce que tout le monde pensait. Tout le monde était d'accord pour dire que c'était bien de le faire, c'était positif. ça apportait quelque chose à chacun. On a parlé de faire plus de mise en situation de groupe. Peut-être on va faire 1 ou 2 séances en plus dans les prochains mois..."

Potage de patate douce, céleri-rave et chorizo

Pour 6 à 8 portions

- 2 patates douces pelées et coupées en petits cubes (600 g)
- 1 petit céleri-rave, pelé et coupé en petits dés (700 g)
- 4 échalotes françaises hachées
- 4 gousses d'ail hachées
- 150 g de chorizo en petits dés
- huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 750 ml à 1 l. de bouillon au choix
- 100 g de parmesan haché finement ou râpé
- 1 généreuse poignée de feuilles de basilic frais
- 125 ml de lait ou de crème à cuisson 15%
- Paprika

Recette
supplémentaire

Versez un filet d'huile et faites-y dorer les dés de chorizo dans une grande cocotte ou casserole. Retirez le chorizo et gardez l'huile, maintenant bien parfumée, dans la cocotte. Mettez-y les échalotes, l'ail et les feuilles de laurier et cuisez pendant 4-5 mn à feu moyen. Ajoutez les dés de légumes racines, ainsi qu'un peu de sel et de poivre, et faites cuire à feu moyen-doux pendant environ 20 mn, à découvert, le temps que les légumes perdent de l'eau et concentrent leurs saveurs. Ajoutez le bouillon aux légumes, couvrez et laissez mijoter pendant 10 mn. Ajoutez le parmesan à la soupe et mixez afin d'obtenir une texture lisse. Ajoutez de la crème et/ou du lait jusqu'à consistance désirée. Ajoutez le basilic haché à la dernière minute. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Servez chaud et garnissez d'un filet d'huile d'olive, des dés de chorizo, de basilic frais et d'une pincée de paprika. Bon appétit!

Adaptée de <http://www.catherinecuisine.com>