



Gâteau de blettes bacon fumé, pruneaux

Pour 4 Personnes

- 5 blettes (tiges et feuilles)
- 100 g de bacon fumé
- 100 g de pruneaux moelleux dénoyautés hachés
- 1 oignon
- 2 branchettes d'origan frais
- 2 œufs+1 blanc
- 130 g de farine
- 250 ml de lait écrémé
- ½ verre d'eau
- 15g de beurre (mou pour le moule)
- Sel et du poivre

Laissez tremper les pruneaux dans l'eau tiède ou du thé (seulement s'ils sont trop secs)

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

Pelez et hachez l'oignon, les feuilles de blettes, le bacon et l'origan. Mélangez le lait et la farine. Incorporez les œufs un par un. Poivrez généreusement

Versez un peu de préparation liquide grand plat à four beurré, ajouter le hachis légumes, pruneaux, bacon et recouvrir avec le reste d'appareil liquide.

Enfournez 35/40 mn (selon les fours).

Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, celle-ci doit ressortir sèche.

Adaptée de <http://www.lejardinenequilibre.com/recettes/>

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

Les brèves

Pomme de terre
**Rouge des
Flandres** chips, en
purée, à la vapeur...

Année 2016 - semaine 4
Mardi 26 janvier

**Rencontre
de Mélanie
vendredi à
partir de
17h30**

Formation, ça fuse !

GEAS, Formation au Conseil Général, travail sur le document des risques au travail, ça n'arrête pas, *les jardiniers-es vous racontent les deux premières page suivante*. Pour le document des risques au travail, ils vous raconteront ça la semaine prochaine.

Attention pas de panier semaine 7, soit le mardi 16 et le vendredi 19 février. Les factures en tiennent compte. C'est un des quatre paniers non livré et non facturé de l'année. Pas de pain non plus et les oeufs seront gardés pour la semaine suivante sauf si vous voulez passer les prendre.

Merci de nous prévenir, si vous êtes absents pendant les vacances de février !

Deux fois par an, nous faisons la **tournee des points-relais des Paniers Bio Solidaires** pour faire le point avec eux et les remercier d'accueillir bénévolement nos paniers. C'est la période, nous visitons donc les 49 points-relais que nous livrons sur les tournées du mercredi, du jeudi ou du vendredi.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Bleue de Hongrie	kg	0.6	1.2
Blette	kg	0.3	0.4
Carotte	kg	0.5	0.7
Mesclun	kg	0.1	0.2
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.4	0.4
Topinambour	kg	0	0.5
Prix panier		8.30 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.

Crèmes brûlées au potiron bleu de Hongrie

Pour 4 personnes

- 250 g de purée de bleu de Hongrie
- 6 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre de canne complet
- 25 cl de crème liquide entière
- 10 c de lait
- 2 cs de noisettes en poudre
- cassonade

Préchauffez le four à 150°C.

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre de canne. Ajoutez la purée de potiron et la poudre de noisettes.

Portez à ébullition la crème et le lait. Versez doucement sur les œufs sans cesser de remuer.

Répartir dans 4 ramequins et faites cuire 30 minutes au bain-marie.

Laissez reposer 4 heures au frais avant de saupoudrez d'une fine couche de cassonade et caramélisez au chalumeau. Répartir de nouveau une fine couche de cassonade et caramélisez, vous obtiendrez une belle couche de caramel croquant et craquante.

<http://alternoo.fr/content/27-recettes-de-la-semaine>

CG séance 1 et 2

Jacqueline, Sophie, Stéphane et Sylvain racontent :

"Il y avait des gâteaux j'en ai mangé plein. On était au CG à Talensac pour la demi-journée et il y avait une pause d'où le goûter. Nous avons eu un atelier sur les droits et devoirs des salariés au travail et des employeurs. Il y a eu un jeu, un quizz avec des questions où on répondait sur les droits et devoirs du salarié.

Il faut arriver à l'heure : l'assiduité, être consciencieux, rigoureux, comment se comporter avec ses collègues, exécuter les ordres de la hiérarchie. C'était la base pour ceux qui ont peu ou jamais travaillé. On a fait un point aussi sur les

connaissances des droits, comme les congés payés, le CDD, le CDI, les temps partiels, le salaire minimum et la comparaison avec d'autres pays et leurs différentes règles.

On était quasi entre nous, il y avait juste une fille qui était de Nantes Ecologie.

Lors de la deuxième après-midi, on a regardé tous les contrats de travail qui existent (CDD, CDI, CDDI, CUI, CAE...). On a vu aussi les différents types de structures (entreprise, association, auto-entrepreneur...) et les différentes tailles. On a ensuite regardé le bulletin de paie, ce qu'on y trouve, ce qui doit y être. On nous a expliqué la différence entre le salaire brut et net, à quoi servent les charges salariales. Par rapport aux conventions

GEAS - épisode 6 et 7

Christian, Jacqueline, Olivier, Rémy et Séverine racontent :

"Pour la séance 6, le thème était recevoir une critique constructive. On a appris qu'il fallait trouver une solution, comprendre le problème et ne pas réagir brusquement ou méchamment avant d'avoir compris de quoi il s'agissait.

La séance 7 faisait le bilan des séances passées. On a fait un récapitulatif de chaque thème et de la méthode utilisée pour chacune. On a fait beaucoup de mises en situation sur les différents thèmes pour en faire une révision. Et on a vu en début de séance si on a été confronté à une demande de changement ou des critiques positives. On a pu témoigner. "

Info légumes d'hiver

C'est la fin des courges, des topinambours, des céleris, il nous reste une bonne quantité de navets, betteraves, radis noir, il nous reste aussi un peu de choux, des poireaux, des panais, des pommes de terre, des échalotes, des haricots secs, beaucoup d'oignons. Nous attendons la repousse des épinards, des choux kale et des blettes.

collectives et suivant les entreprises, il y a des différences (MSA ou URSAF), prime de salissures, ticket resto, ce qui est pris en compte pour le transport.

On nous a expliqué quand il faut prévenir en cas de maladie. On a vu, le début de contrat avec la période d'essai pendant laquelle chacun peut rompre le contrat et la fin de contrat avec les différentes possibilités de ruptures possibles : démission, départ en retraite etc...

Et enfin, les différents congés, payé, sabbatique, parental...

On nous a donné la définition du mot travail suivant son origine latine : "instrument de torture", le mot courage lui vient de "coeur" ! "