



Gratin dauphinois aux pommes de terre navet céleri (sans lactose)

Pour 6 personnes :

- 500 g de navets
- 250 g de céleri rave
- 800 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 30 cl de crème de soja
- 70 cl de lait de soja
- huile
- 1/2 c. à c. de muscade râpée
- poivre et sel

Pour celles et ceux qui préfèrent le lactose, remplacer le lait et la crème de soja par vos produits laitiers classiques...

Préchauffez le four à 175°C.

Épluchez le céleri rave, les navets et les pommes de terre.

Coupez tous les légumes en tranches fines (à la mandoline si possible ...et sans se couper..ouppps ça c'est raté !!)

Retaillez les tranches afin d'essayer de les avoir de la même dimension.

Frottez le plat ou les cocottes individuelles avec la gousse d'ail. Huilez le(s) plat(s) et déposez alternativement les légumes.

Dans un saladier mélangez la crème avec le beurre. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. Versez ce mélange sur les légumes.

Laissez cuire et gratinez pendant 1 heure.

Issue de <http://lacuisinedagnes.com/gratin-dauphinois-aux-pommes-de-terre-navet-celeri-sans-lactose/>

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

Pomme de terre Désirée
 Peau lisse et rose, chair jaune. La désirée convient pour bouillir, rôtir, cuire au four, la purée et les salades, mais pas pour les fritures.

Carottes abîmées
 Nous baissons leur prix, enlevez les parties abîmées et dégustez-les !

2017 - semaine 7
 Mardi 14 février


Jardin sans encadrants-es !

La semaine va devoir se faire sans encadrants-es sur le jardin. Thomas est en vacances et Séverine s'est blessée ce week-end. La bonne nouvelle est qu'avec les vacances nous fonctionnons avec une petite équipe de jardiniers-es et majoritairement des anciens-es. C'est plus facile et cela nous permet de les responsabiliser. Un peu de stress pour elles-eux, mais aussi un sentiment d'être valorisés-es qui n'est pas pour leur déplaire. Nous sentons qu'ils vont jouer le jeu. Il en résultera du travail en retard sur le terrain, mais Thomas et Séverine devraient pouvoir gérer la semaine prochaine.

Attention pas de panier la semaine prochaine. C'est l'une des 4 semaines sans paniers prévue par votre abonnement. Pour info, le jardin ne sera pas fermé. **Nous vous retrouvons pour les paniers le 28 février et le 3 mars...**

Feu d'artifice de couleurs dans vos paniers : carotte violette et orange, courge à peau bleue et chair orange, navet jaune et blanc, pomme de terre à peau rose et à chair jaune, et les plus classiques : haricot et céleri blanc, salade verte...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Bleue de Hongrie	kg	0.5	0.8
Carotte déclassée	kg	0.4	0.8
Céleri rave	kg	0.4	0.7
Haricot blanc sec	kg	0.3	0.5
Navet	kg	0.4	0.6
Pomme de terre	kg	0.4	0.7
Salade	pièce	2	1
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.

Les jardiniers-es invités-es à la braderie de Carquefou Partage

Une partie de l'équipe s'est rendue à la braderie de Carquefou Partage avec qui nous avons un beau partenariat. Carquefou Partages est une association solidaire, au service des familles carquefoliennes les plus démunies. Elle dispose dans ses locaux d'une épicerie sociale et d'un vestiaire. Dans le cadre de ce partenariat ils nous fournissent aussi, quand ils en ont, des bleus de travail et nous ouvrent leur braderie. Anne-Christelle, Ata, Senaït, Sylvie et thierry racontent :

"L'année dernière nous avons eu un tarif de tout à 1€, cette année ce tarif spécial Jardin de Cocagne a été reconduit. Pour faire ma coquette, je me suis pris un petit sac à main et un petit pull Célio.

L'accueil était sympa, c'était les mêmes personnes que la dernière fois. On a pris des vêtements quasiment donné pour 1€ symbolique. Il y avait pas mal de choix. Même moi qui suis difficile j'ai trouvé des choses comme la seule paire de chaussure en 44.

Abderrazak, il a acheté tout le magasin. Il y avait plein d'habits. Moi j'ai acheté plus de 10 articles, draps, couvertures, tapis, rideaux et un dessus de lit blanc fait au crochet, il est beau, j'ai craqué. Je n'ai pas acheté d'habits car mon fils est allergique et moi je n'arrive pas à porter quelque chose qui a été porté par quelqu'un d'autre.

J'ai acheté 3 pantalons, 1 paire de chaussure et un pull. Bien, c'était BIEN.

J'ai fait le tour surtout pour voir ce qu'il y avait. J'ai regardé les vêtements et les sacs et j'ai trouvé un sac. Il y a des choses bien. Beaucoup de vêtements. C'est bien trié, bien rangé par taille, avec un côté fille, un côté garçon, un côté enfant et un rayon nappe, drap, coussin et un autre chaussure. Il y a de quoi faire !"

Potée de haricots à la bleue de Hongrie

Pour 6 personnes :

- 300 g de haricots secs
- 500 g de bleue de Hongrie
- (3 belles tomates) ou une boîte de tomates concassées
- 1 oignon

- 2 gousses d'ail
- une cuillère à soupe de graisse d'oie
- sel, poivre

La veille faites tremper les haricots

Le jour même, épluchez l'oignon et l'ail,

Jacqueline à La Vie Claire.

Jacqueline a passé 15 jours de stage à La Vie Claire, elle vous raconte :

"J'ai eu un très bon accueil des 2 co-gérants et des 4 employés, dont une naturopathe qui est employée depuis 3 mois. Elle souhaite se mettre petit à petit à son compte. Ce stage était très sympa.

J'ai fait du facing (remise en avant des produits avec étiquette bien placée), du réapprovisionnement et aussi la caisse. Ce type de caisse a été pour moi une découverte. Comme il y a beaucoup de vrac, il faut être très vigilant. J'ai aussi participé à l'inventaire.

La Vie Claire marche bien et ils prennent toujours le temps avec les clients. Ce sont pour beaucoup des habitués.

C'était intéressant, pas de grande surprise car avant j'ai beaucoup travaillé dans le commerce. Cela m'a confirmé que c'est un domaine agréable que j'aime bien et où j'ai des compétences. Je cherche également à travailler comme encadrante. Maintenant, j'aimerais aussi faire un stage à la Biocoop, nous allons voir cela avec Anne-Christelle."

Recette supplémentaire

émincez les. Épluchez le potiron et débarrassez le des pépins puis coupez le en cubes.

Dans une casserole, faites fondre la graisse d'oie et mettez à revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez la courge, les haricots et les tomates coupées en morceaux. Salez et poivrez. Recouvrez d'eau et laissez mijoter à couvert une heure à petit feu. Rectifiez l'assaisonnement.

Vérifiez que les haricots soient fondants et servez chaud comme une soupe paysanne.

La recette de base se fait sans viande mais vous pouvez la servir accompagnée d'une tranche de gigot ou bien lui rajouter quelques rondelles de saucisse à l'ail ou autres...

Adaptée de <http://blog.recettes-2-cuisine.com/>