

# Une tatin de panais, betteraves et oignons caramélisés

## Ingrédients

- 2 panais
- 1 gros oignon
- 1 betterave
- 1 c. à c. de sucre
- 2 ou 3 c. à s. de sauce soja
- 4 tranches fines de lard fumé
- Poivre du moulin
- 1 pâte feuilletée pur beurre

Pelez et coupez les panais en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur. Coupez également la betterave crue en très fines tranches rondes ou plus épaisses si la betterave est cuite. Émincez l'oignon.

Déposez les légumes dans le fond d'un moule à manquer. Saupoudrez de sucre. Ajoutez les tranches de lard coupées en 2 et arrosez uniformément de sauce soja. Poivrez. Recouvrez le tout avec la pâte feuilletée et enfournez pendant 15 minutes (la pâte feuilletée doit être bien dorée).

Attendez 5 minutes avant de démouler et servez.

D'après : <http://gourmandisesansfrontieres.fr/2013/03/que-faire-avec-des-panais-une-tatin-de-panais-betteraves-et-oignons-caramelises/>

*Jardiniers du Jardin*

Pomme de terre  
**Charlotte**  
 Chair ferme à  
 vapeur, rissolée,  
 sautée, mijotée, en  
 salade, gratin...

Année 2015 - semaine 50  
 Mardi 8 décembre

## Dons et Cocagne...

Cette semaine, les jardiniers-ères racontent la deuxième séance du **GEAS** et la **formation plan de culture**.

**Christian** (jardinier et livreur PBS) est en formation de 2 fois 2 heures de **renforcement de conduite** avec l'auto-école du Champs de Mars de Carquefou.

**ATTENTION nous fermons le mardi 22 décembre au soir après la distribution des paniers** ce sera votre dernier panier de l'année... **Ne l'oubliez pas !** Nous reprendrons les paniers début janvier.

**Réseau Cocagne lance Cocagne Investissement et Cocagne Don. Pour info : le jardin est aussi habilité à recevoir des dons** et à délivrer des reçus fiscaux pour déduction d'impôt. *Voir article page suivante...*

**Merci à vous qui êtes venus-es à la réunion d'adhérents-es**, pour tous un compte-rendu la semaine prochaine !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.6
Carotte	kg	0.4	0.6
Chou lisse	kg	0.5	1
Musquée de Provence	kg	0.5	1
Panais	kg	0.3	0.6
Pomme de terre	kg	0.4	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.*

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)

# Formation plan de culture avec Thomas

Ankidine, Nathalie et Sophie racontent :

"C'était intéressant, j'ai bien aimé, Thomas (encadrant technique) nous expliquait de A à Z comment on fait un plan de culture, à quel moment planter les légumes, à quelle distance les planter..."

J'ai aussi trouvé ça intéressant, mais je ne peux pas raconter.

On a pu avoir quelques notions en rapport avec notre travail, ça donne du sens à ce qu'on fait. C'est ce qui permet de suivre et d'anticiper, s'il faut planter à une période, il faut préparer le sol avant, mais il faut anticiper encore plus tôt et sur plusieurs saisons pour prévoir la rotation des cultures pour que les patates, par exemple, ne soient pas chaque année au même endroit. Il nous a appris à lire un plan de culture et à le comprendre. Cette feuille devant laquelle on passe chaque matin sans y faire attention et qui pourtant est importante."

## Salade sucrée/salée de Musquée de Provence

**Pour 4 personnes :**

- 600 g de chair de Musquée
- 1 grappe de raisin
- 10 g de beurre
- 5 cl de rhum
- 4 pommes vertes
- 100 g de lardons
- Sel, poivre

Trempez les raisins dans le rhum pendant 30 mn et égouttez.

Lavez, épluchez, épépinez et coupez la Musquée en dés.

Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles.

Dans une sauteuse ou un wok, faites fondre le beurre et mettez les lardons et les dés de Musquée à cuire 10 mn.

Ajoutez les pommes, les raisins et assaisonnez à votre convenance.

Cuisez encore 10 mn.

[http://www.verte-vallee.fr/reci.php?WEBYEP\\_DI=116](http://www.verte-vallee.fr/reci.php?WEBYEP_DI=116)

Recette  
supplémentaire

## Cocagne Investissement et Cocagne Don

Le Réseau Cocagne lance Cocagne Investissement qui a pour objectif de financer des projets au sein des jardins après appel à projet et Cocagne Don, dont les fonds sont affectés au programme "30 000 paniers solidaires". Vous trouverez une plaquette dans votre panier.

Il se peut que vous soyez sollicité-e en direct par le Réseau Cocagne, dont vous êtes adhérents-es automatiquement quand vous adhérez au jardin, car ils ont vos coordonnées.

### Jardin de Cocagne Nantais et don

Nous vous informons que par ailleurs **le Jardin de Cocagne Nantais est également habilité à recevoir des dons et à délivrer des reçus fiscaux correspondants**. Vous pourrez ainsi déduire une partie de votre don de vos revenus dans votre déclaration d'impôts.

Il n'y a pas de montant minimum, tout don quelqu'il soit est le bienvenu. Evidemment, il peut être fait en toute discrétion par courrier.

## GEAS - épisode 2

**Christian, Jacqueline, Olivier, Pascal, Rémy, Séverine et Thierry racontent :**

"On était 9. On a discuté sur le comportement à adopter face à une situation compromettante. Ceci a débouché sur des jeux de rôle et des mises en situation avec des exemples précis, en lien avec : faire une demande à l'employeur. Il s'agissait de faire une demande qui ne soit pas forcément légitime. Un exemple de simulation : Comment demander de s'absenter une heure à l'avance pour un rendez-vous chez le dentiste. On a vu la façon de demander affirmée : il faut identifier la demande, la définir, être précis, argumenter, avoir de l'empathie vis-à-vis de la personne en face qui peut refuser, il faut persister, mettre de l'émotion et dire JE.

Moi j'ai rien dit, j'ai écouté, j'ai observé, j'ai trouvé ça bien. Il faut que je me décoince et j'en dirai plus la semaine prochaine."