



Quiches au kale, poireau, ciboulette et chèvre

Pour 4 à 8 personnes :

- 250 g de pâte Brisée
- 2 belles poignées de chou kale
- 1 gros poireau
- 1 botte de ciboulette (facultatif)
- Marjolaine (facultatif)
- 100 g de fromage de chèvre frais

- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 3 œufs + 1 jaune
- 1 à 2 c. à thé de piment d'Espelette (facultatif)
- Muscade
- Sel et poivre

Étalez la pâte Brisée. Foncez-la dans un moule à tarte de 28 à 32 cm et réservez au frais le temps de préparer le reste des ingrédients.

Rincez les feuilles de chou. Asséchez-les sur un torchon. Enlevez la nervure centrale des feuilles de chou. Hachez-les finement. Réservez.

Rincez le poireau. Émincez-le. Réservez.

Battez vigoureusement les œufs et le jaune. Une fois bien mousseux, incorporez la crème tout en battant énergiquement. Assaisonnez. Ajoutez le piment d'Espelette et la muscade.

Répartissez le poireau émincé et les feuilles de chou sur le fond de tarte. Versez le mélange d'œufs battus dans la tarte.

Répartissez le fromage de chèvre frais en petits tas. Ciselez la ciboulette. Effeuillez la marjolaine.

Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 210°C. Réduisez immédiatement la température à 180°C, faites cuire 30 à 45 mn.

<http://papillesestomaques.fr/quiches-au-kale-poireau-ciboulette-et-chevre/>

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 du Jardin

Pomme de terre
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

Année 2017 - semaine 47
Mardi 21 novembre

Réunion apéritive

Ce vendredi 24 novembre à partir de 17h30, nous vous attendons pour une réunion apéritive d'adhérents.es au jardin. Un.e encadrant.e sera spécialement présent.e pour répondre à vos questions sur les légumes, notre mode de culture etc... Nous vous accueillerons autour d'un verre sans alcool pour échanger sur les paniers, les légumes, les produits complémentaires, la relation et les animations et répondre à toutes vos questions, etc...


Le jardin cherche un.e bénévole pour faire parler les jardiniers.es de leur travail au jardin *voir encadré page suivante*.

GEAS : 8 séances de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi, les *jardiniers.es vous racontent page suivante...*

Marianne en formation agricole et **vient se confronter 2 semaines à l'encadrement technique sur le jardin**.

Attaque de poireaux, *voir page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou kale	kg	0.35	0.35
Epinard	kg	0	0.55
Jack be little	kg	0	0.7
Oignon	kg	0.4	0.5
Pomme de terre	kg	0.7	1
Poireau	kg	0.7	0.8
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

GEAS c'est reparti...

Anne-Christelle, l'accompagnatrice socioprofessionnelle du jardin propose chaque année un bel outil, le GEAS ou Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi, il s'agit d'apprendre à avoir un comportement affirmé. 8 jardiniers-es volontaires participent chaque année à ces 8 séances. Alain, Ani, Cédric, Gary, Najabat et Yahya vous racontent cette semaine la première séance :

"On a étudié différents types de comportements, le comportement agressif, le comportement passif et le comportement affirmé et à repérer sur nous et les autres ces comportements. Moi je connais maintenant le point de vu qu'ont les autres sur mon comportement. Il y a une différence entre ce qu'on pense de soi et ce que disent les autres.

Moi ça m'a appris quelque chose de voir comment je suis. Il y a des choses que je ne savais pas. C'est bien de faire ça de temps en temps.

J'ai rien appris de plus que jr ne savais déjà un peu car j'ai participé à des ateliers au CCAS sur la confiance en soi et l'estime de soi. Mais c'était bien et je pense que je vais apprendre sur les autres séances.

On va apprendre à mieux gérer ses différents comportements dans différentes situations avec les autres, dans les conflits et dans les situations de la vie quotidienne.

C'est intéressant, j'ai un peu de difficultés, dans les entretiens par exemple et il y aura des trucs qui pourront m'aider. Ça nous fait nous rendre de compte de nos qualités et de nos défauts.

C'est sur le savoir vivre. Même si tu as un mauvais comportement, tu peux changer. On ne se rend pas toujours compte de notre comportement. Il peut sortir de mauvaises paroles de notre bouche sans qu'on s'en rende compte. Maintenant on peut apprendre à le voir et changer. Il faut apprendre à vivre avec les gens. On est différent de religion, de culture, etc, on est regroupé, il faut apprendre à vivre ensemble, à se comprendre...

En début (et après on fera aussi en fin de séance), on donne une note sur notre humeur !

C'était la première fois, à voir, je ne sais pas trop quoi dire, c'était assez général au début... Ça va être intéressant je pense. On était une bonne équipe avec une bonne ambiance. Ce qui est bien c'est qu'il n'y a pas de jugement. C'est bénéfique pour nous."

Attaque de poireaux...

Les mouches mineuses du poireau ont pondu dans nos poireaux. Les larvent se développent en se nourrissant du poireau. C'est une attaque générale qui se retrouve chez d'autres collègues et que nous avons pourtant essayé de prévenir. Les nôtres semblent bien atteints. Du coup, nous allons trier les poireaux avant de les mettre dans les paniers, mais tout ne sera pas visible. Les poireaux restent bons et comestibles, aussi nous vous remercions d'une part de votre compréhension et d'autre part de vos retours sur l'impact de ce désagrément.

Jardin recherche bénévole

Nous recherchons un bénévole pour proposer à certains-nes jardiniers-es des rencontres pour leur faire parler de ce qu'ils-elles font au jardin et les entraîner à cela avec l'idée éventuellement que cela soit une préparation à l'entretien.

Nous verrons ensemble la forme que cela prendra et si cela se fait de façon régulière ou ponctuelle.

La contrainte et que cela soit mis en place sur les horaires de travail des jardiniers-es : ils travaillent tous les matins de 8h30 à 12h30, puis les lundis, mardis et jeudi après-midi de 13h30 à 16h.

Courge jack be little farcie ricotta et épinards

Pour 4 courges

- 4 courges Jack be little
- 1 oignons
- 125g de ricotta
- 300g d'épinards
- sel
- poivre
- noix de muscade

Recette
supplémentaire

Lavez les courges, coupez un chapeau et évidez-les. Mettez les courges et leurs chapeaux à cuire à l'étouffé dans une casserole avec un peu d'eau pendant 10 mn.

Lavez et émincez grossièrement les épinards. Émincez l'oignon, faites-le revenir dans de l'huile d'olive. Ajoutez les feuilles d'épinards et faites revenir 5 mn. Mélangez avec la ricotta, salez, poivrez, saupoudrez de muscade.

Garnissez les courges de cette préparation et remettez les chapeaux. Enfourez pour 30 mn à four chaud 180°C (Th.6). Tout se mange même la peau :) <http://kmillesaveurs.canalblog.com/>