



Crumble de courgettes et de blettes

Un crumble de légumes léger tiré du livre "Protéines vertes" paru aux Éditions Larousse, une véritable mine d'or.

Pour 4 personnes :

- 500 gr de blettes
- 2 courgettes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 100 g de quinoa cuit
- 60 g d'amandes effilées
- 50 g de fromage râpé
- sel

Prenez les blettes entières, retirez le vert des blettes et hachez-le couteau. Détaillez les côtes en petits morceaux. A l'aide d'un économe, détaillez les courgettes en tagliatelles.

Préchauffez le four à 180°C.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y cuire les côtes de blettes et les courgettes pendant 10 minutes à feu doux. Salez.

Pendant ce temps, préparez le crumble en mélangeant quinoa, amandes et fromage râpé.

Dans la sauteuse, ajoutez les feuilles de blettes et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.

Disposez les légumes dans un plat à gratin, recouvrez du crumble et enfournez pour 30 minutes.

Servez chaud.

Pour la pâte à crumble : vous pouvez tester de remplacer le quinoa qui devient très cher et difficilement trouvable par du boulgour, ou à la place mélangez un tiers de beurre, un tiers de farine, un tiers de parmesan ou râpés pour avoir un résultat sablé dans lequel vous ajouterez les amandes effilées.

Inspirée de <http://closcrevoulain.canalblog.com>

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 du Jardin

Année 2014 - semaine 27
Mardi 1er juillet

Sacs vides et coupons vacances!

Pensez toujours à bien nous ramener le sac chaque semaine. Pour celles et ceux qui ont du mal (double voiture etc...), prévoyez un sac à vous dans votre coffre et transvasez vos légumes pour nous laisser le notre ! Ou demandez une cagette et transvasez.

Pour celles et ceux qui ne l'ont pas fait et qui connaissent déjà leur organisation d'été, **merci de nous retourner vos coupons vacances**, nous commençons l'organisation des reports. **L'organisation des vacances des équipes est aussi en place et nous travaillons sur les fermetures des points relais des Paniers Bio Solidaires** et la réorganisation des tournées qui va avec pour chaque semaine...

Opération barbecue : nous avons plein de cagettes à donner, celles qui sont marquées (elles sont derrière le tunnel vert). N'hésitez pas à les récupérer pour vos barbecues et autres.

Rémy revient après un arrêt de trois semaines pour opération d'une hernie discale. Nous espérons que ça va aller pour lui !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	kg	0.3	0.5
Carotte	kg	0.7	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	1	1.2
Haricot	kg		0.6
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.

Les Portes Ouvertes

Vues et racontées par André, Anthony, Bruno,
Jean-Louis, Katell, Michaël et les deux Nathalie.

- Il a fait beau, j'ai découvert les excellents fromages de Michel Hardy. J'ai apprécié de faire le marché, j'aurais peut-être aimé faire une visite. Le spectacle de magie était génial, j'ai apprécié les rencontres avec Michel mais aussi la boulangère. L'Atelier abeille était chouette aussi j'ai appris des choses.

- J'étais aussi au marché, nous avons fait une petite vente, on s'est ennuyé même si des personnes ont dit que nos légumes étaient bons. Les visiteurs sont arrivés après 17h.

- Nous avons fait une très très longue première visite 1h30. J'ai autant appris que les visisteurs (sur les machines, je ne connaissais pas tout). Dès cette première visite on était à l'aise. Les suivantes plus courtes aussi étaient sympa. On a eu plein de questions auxquelles on a pu répondre. Il y a eu une dame qui s'y connaissait.

- Savoir faire ça c'est bien, je ne suis pas sûre de pouvoir de mon côté, c'est bien de savoir présenter.

- Oh tout le monde peut le faire... C'était pas grand chose.

- Si c'est une compétence de communication, de connaissances... et en plus avec la chaleur.

- Moi, j'étais sur l'atelier cuisine, c'était

cool, j'ai fait trois tartes. Il faisait déjà chaud et en plus il y avait le four... On a mis sur la pâte à tarte une couche de tomates, une couche d'aubergines, une de courgettes, une de lardons et une de râpé.

- Elles ont été dévorées, le succès!

- J'ai bien apprécié, même s'il n'y avait pas beaucoup de monde.

- C'était bien, on s'est occupé des enfants, on a rigolé avec les enfants, il y a une petite qui voulait que je lui attrape un lézard. C'est intéressant aussi les enfants, ils écoutent bien quand on leur présente les pancartes.

- Il faisait très chaud. C'était sympa, une journée agréable, j'ai fait des visites, les gens que j'ai rencontré étaient sympathiques.

- J'ai aimé les portes ouvertes, c'est agréable, on partage des choses avec les gens, c'est bien.

- Il y avait des Ateliers sympas, à développer encore plus, les gens étaient contents. On pourrait le développer plus avec plus d'idées concernant la nature, imaginer un micro pour annoncer les animations... planifier des horaires pour les animations... J'ai aimé faire l'Atelier Magie ! Il manquait de jus fermenté à l'apéro... Ce serait peut-être mieux un

Feuilleton GEAS

Le GEAS est une série de 8 séances de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi qui comprennent chacun un thème avec une partie de théorie et de pratique.

Michaël, Monique, Katell et Sébastien racontent les deux premières séances :

- *"La première séance c'était la présentation de la méthode et interview par binôme autour de la présentation de soi. Cela a été de la présentation basique, marié, x enfants jusqu'à la vraie rencontre chargée d'émotion.*

- *Je me suis bien marré sur cette deuxième séance, on a appris à faire un refus en restant poli et en expliquant pourquoi avec des mises en situation. Je les ai tous eu, ils m'ont dit oui.*

- *Nous avons tous sans exception besoin d'apprendre à parler à l'autre, il faut traduire l'autre tout le temps "On est en constante négociation avec l'autre".*

- *C'est intéressant de voir qu'on peut croire savoir communiquer alors qu'il faut apprendre. Il y a des techniques, une théorie avec des principes de base. Cela permet de nous rencontrer différemment aussi. Je suis de mon côté intéressée par la Communication Non Violente. On nous demande aussi de nous observer, que cela devient un réflexe. Mais je ne sais pas si j'ai envie, je vais essayer.*

- *Moi ça fonctionne même si l'autre en face n'est pas forcément dans la même dynamique.*

- *Ce qui est difficile dans cette observation c'est qu'on est parfois dans la crainte de l'évaluation dans laquelle on est baigné par ailleurs. C'est vrai que c'est intéressant de le vivre différemment, pas comme une évaluation mais comme une observation bienveillante de soi pour être dans la justesse.*

- *C'est bien le GEAS, c'est bénéfique, cela devrait être proposé dans toutes les structures d'insertion et aussi à l'école sur les jeunes enfants. En plus c'est bien présenté, bien fait".*

← samedi pour avoir plus de monde...

Une option que nous étudions mais nous ne savons pas encore quand nous aurons les moyens de le faire!