



Soupes de carottes violettes au curry

Pour 2 personnes

- 50 g d'oignons hachés
- 1/2 gousse d'ail pressée
- 1 c. à c. de beurre (moi personnellement je préfère l'huile)
- 2 c. à c. de farine
- 1/4 de l. d'eau
- 200 g de carottes coupées en rondelles
- 1 bouillon de volaille déshydraté
- 1/2 c. à c. de curry
- 12,5 cl de lait
- Sel, poivre

Faites revenir oignon et ail dans la matière grasse pendant 2 mn puis y verser la farine en pluie et mélangez.

Laissez cuire 1 mn en remuant et ajouter l'eau, le curry, les carottes, le bouillon de volaille.

Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter 20 mn.

Mixez le tout et ajoutez lait et sel et poivre selon les goûts.

Merci Corinne (adhérente) pour cette excellente recette goûtée et appréciée par les adhérents-es lors de la Rencontre de Mélanie et Corinne du 17 mars 2017

Recette
de la dernière rencontre
de Mélanie et Corinne

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.

Les
du Jardin

Année 2017 - semaine 13
Mardi 28 mars

À noter sur vos agendas...

Retour sur la Rencontre de Mélanie et Corinne, ce qui en est sorti *p. svte* et *recette au verso*.

2^{ème} séance de kiné, les jardiniers racontent *page suivante*.

Sylvie (jardinière) va commencer une **formation de comptabilité**.

Dans le panier, **les factures du trimestre** qui commence la semaine prochaine. Elles prennent en compte **le passage à 9€ pour les petits paniers** et pour tous la semaine sans panier et sans pain d'avril.

AGENDA

- l'**Assemblée Générale** aura lieu le **vendredi 5 mai** à partir de 17h30,
- la **Fête du jardin** le **samedi 1er juillet après-midi** (merci pour vos retours)
- et il n'y aura **pas de panier** et de pain **en semaine 16** soit le mardi 18 et le vendredi 21 avril...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.5	0.8
Carotte	kg	0.5	0.8
Mesclun	kg	0.15	0.25
Navet nouveau	botte	1	0
Panais	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0	0.6
Poireau	kg	0.5	0.7
Radis	botte	0	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.

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

Kiné - 2ème séance

Ani, Céclie, Djamilia et Xavier, les jardiniers-es, très enthousiastes racontent :

"Elle nous a fait un cours sur les os, les muscles et la respiration. Elle a tout une série de panneaux explicatifs. Elle nous a appris les bons gestes pour prévenir les problèmes de dos et les mouvements à faire quand on s'est fait mal. L'important étant de rester entre le minimum de tension et le bien être en évitant la douleur qui est déjà une alerte. On a fait des étirements du dos et des mouvements de massage.

C'était bien la respiration et respirer bien en enroulant le dos. On a revu la respiration du diaframe : inspirer en gonflant le ventre et souffler en rentrant le ventre, c'est une respiration qui détend et qui est efficace pour le stress. Cela règle les problèmes de dos, estomac, poumons et intestins...

J'ai bien aimé apprendre les mouvements d'étirements, et savoir comment les faire pour se faire du bien sans se faire du mal et savoir quel muscle cela étire. Elle nous a expliqué qu'on peut faire les mouvements partout et à tout moment, quand on en a besoin.

Elle nous a expliqué les postures de travail agréables et confortables (comme avoir un marche pied devant soit pour mettre un pied dessus quand on reste en station debout, prendre appui avec le bassin sur la table pour aller chercher plus loin une cagette, soulever en fente permet aussi de garder le dos droit si on est ainsi plus à l'aise qu'en pliant les deux genoux...). Elle explique bien les risques, par exemple : quand on soulève un poids de 50 kg du sol sans plier les jambes et sans garder le dos droit, on augmente par 15 la pression sur le bas du dos et des lombaires, ce qui fait une pression à cet endroit de 700 kg. C'est valable pour une bouteille d'eau !"

Recette supplémentaire

Pour 6 personnes

- 500 g de panais
- 500 g de blancs de poireaux (vous pouvez aussi mettre le vert coupé en petit)
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de carottes
- 1 grand pot de crème fraîche épaisse
- 2 c. à c. de moutarde forte
- parmesan grossièrement râpé
- cannelle, sel, poivre

Gratin de panais, poireaux, carottes et pommes de terre

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).

Après les avoir épluchés, coupez les pommes de terre, les panais et les carottes en rondelles.

Plongez-les 5 mn dans de l'eau bouillante et salée, mettez-les à refroidir et égouttez soigneusement.

Faites revenir les poireaux coupés dans l'huile

Fin de saison des poireaux

Nous arrivons sur la fin de la saison des poireaux.

Vous en avez régulièrement ces dernières semaines. Nous les mettons vite dans les paniers avant que la douceur du printemps ne les fasse monter. C'est bientôt la fin !

Retour Rencontre de Mélanie et Corinne

"Une belle rencontre avec pas mal de monde resté discuter un bon moment, c'était agréable", nous dit Corinne !

Même si l'espace semblait plus convivial et bien organisé, il reste encore à l'aménager avec des sièges, par exemple... Comme le dôme du marché, cet espace va être revu de façon à le rendre convivial, comme un lieu d'accueil probablement. A suivre.

L'échange de livres n'a pas très bien fonctionné. Il semblerait que l'information soit un peu passée inaperçue. Nous allons renouveler ce thème avec une meilleure communication et des outils pour l'animer (cahier d'échange).

Lors des discussions qui sont allées bon train, des envies, des idées ont été évoquées, les voici : une balade dite "citoyenne" avec ramassage de déchets le long des routes, notamment le long sur chemin des ruelles. Vous seriez aussi demandeur d'une balade avec identifications des herbes comestibles et leurs propriétés aux beaux jours.

d'olive.

Mélangez la crème, la moutarde, ajoutez la cannelle, le sel et le poivre et mélangez avec tous les légumes.

Répartissez dans des petits ramequins beurrés, saupoudrez de parmesan râpé.

Mettez au four pendant 40 mn.

<http://www.marmiton.org/>