



Salade de chou pointu

Pour 4 personnes

- 1 petit chou pointu
- 1 pomme
(+ un peu de jus de citron pour que les pommes ne noircissent pas)
- 1 carotte
- 1 panais
- 2 poignées de cranberries séchées
- 2 poignées de graines de courge

pour la sauce :

- 1 c. à s. de purée d'amande blanche
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de shoyu (ou tamari = sauce soja)
- 3 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de jus de citron
- un peu d'eau

Coupez finement le chou pointu à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau, de manière à l'émincer finement. Mettez le dans un saladier. Ajoutez la carotte et le panais râpés, les cranberries et la pomme coupées en dés et citronnée. Mélangez et réserver.

Préparez la sauce : dans un bol, mélangez tous les ingrédients, l'eau en dernier. Elle vous permet d'ajuster la texture de la sauce, donc allez y petit à petit.

Versez la sauce sur la salade, ajoutez les graines de courges, mélangez, servez, et régalez vous !

Le premier jour, le chou pointu est plus croquant que le lendemain, par contre le lendemain, le chou est plus imprégné des goûts des autres ingrédients...

Variez les fruits, les fruits secs et les graines : pamplemousse, poire, abricots secs, raisins secs et figues séchées, graines de courge, tournesol, sarrasin, sésame...

<http://rosecitron.fr/2016/01/28/salade-de-chou-pointu-vegan/>

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

Année 2018 - semaine 13

Mardi 27 mars

Vive le chou pointu !

Il arrive ce chou chou annonciateur du printemps et de la disparition progressive des légumes d'hiver. Le **chou pointu** est à **manger de préférence cru** (émincé en salade ou en crudité) **ou légèrement cuit, rapidement sauté...** Sa fraîcheur et son goût sucré est très agréable.


Les nouveaux outils font le travail escompté, nous sommes encore sur le callage de l'itinéraire technique du sol. **Nous entrons dans la grosse période de travail** avec pour l'instant toute la mise en place (l'entretien se rajoutera ensuite) **avec l'enjeu de bien faire** car ce qui est mal fait se paiera toute la saison, comme ce qui est bien fait se récoltera aussi toute la saison...

Nous souhaitons la **bienvenue à Sonia** qui a commencé son contrat en tant que jardinière sur le jardin.

Yahya (jardinier) a été **embauché à Chantier Vert Environnement**, un exemple concret du partenariat dont nous vous parlions la semaine dernière...

Dans le panier des **adhérents·es payant leur panier au trimestre**, la **facture** à régler pour celui à venir !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.7	1
Chou pointu	pièce	1	1
Oignon	kg	0.6	0.9
Panais	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.6	1
Radis rose	botte	0	1
Prix panier		9 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.

Atelier d'Isabelle

Ani, Antoine, Cédric et Pascal nous racontent cette séance particulière :

"On a fait des entretiens, on a vu pour chacun.

J'ai fait un vrai entretien et ça a marché... Et c'est bien d'avoir des questions à poser en fin d'entretien pour montrer son implication. J'ai posé une question sur la tenue et le temps de travail. Cela veut dire que tu es déjà à te projeter dans le travail pour lequel tu postules. [Ani a été embauchée à la suite de cette entretien pour faire des remplacements, dans un premier temps, dans une maison de retraite].

On a fait le bilan et je continu en individuel. Cela va durer un peu plus longtemps car elle va me montrer l'informatique.

On a fait un bilan de toute la formation. Pour conclure, je trouve que c'est une super formation. ça m'a apporté pas mal de façon de se vendre face à un employeur. Isabelle est géniale. Merci pour la formation."

Poêlée de carottes et panais

Pour 4 personnes

- 700 g de carottes
- 500 g de panais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Thym, persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Épluchez et coupez les légumes en bâtonnets. Épluchez l'ail.

Dans un wok ou une sauteuse, versez un peu d'huile d'olive. Ajoutez les carottes, le panais, l'oignon, la gousse d'ail incisée et des brindilles de thym. Laissez cuire 10 à 15 mn. Salez, poivrez. Ajoutez le persil et servez aussitôt.

A servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Vous pouvez ajouter parfumer avec du sésame, de la coriandre et/ou du gingembre mais aussi ajouter du chorizo en le faisant aussi sauté en petit bout dans le wok...

Adaptée de <https://www.adeline-cuisine.fr/recettes/poelee-de-carottes-et-panais/>

Découverte de l'Atelier de Jules Rieffel

Cécile, Charity, Pascal, Victoire et Volodymyr racontent :

"J'ai été visiter le jardin à Saint Herblain, Il y a 8 salariés. C'était bien. Ici c'est plus grand avec plus de monde.

C'était pas mal, la structure est un peu plus petite mais ils font le même taf.

On a vu la légumerie. Ils conditionnent des légumes cuits ou crus en sachet sous vide. C'est tout propre. Ils ont un grand atelier et beaucoup de matériel.

Ils sont 8, donc pas très nombreux. C'est intéressant de découvrir leur système que je ne connaissais pas.

Là bas, il y a 8 personnes qui travaillent. C'est pas trop grand comme ici. Il y a un autre bâtiment qui fait les pommes de terre en sachet pour les purées. C'est un petit jardin avec des petits tunnels, des petits bâtiments, ils n'ont pas de frigo. C'est bien.

C'est toujours intéressant de voir les différences entre exploitations, de jardin à jardin : organisation de surface, interactions avec d'autres structures, outils... Ils ont une surface moindre mais on n'a pas visité le PC pour cause de boue (leurs tunnels sont plus courts et plus étroits, donc plus chauds). Leur sol est limoneux argileux alors que nous avons un sol limoneux sableux. Ça crée une différence au niveau de l'aspersion par exemple. Au jardin, ils ont 12 salariés et moins d'adhérents panier que nous et une organisation différente. Mais ils fournissent en légumes (avec d'autres producteurs maraichers bio) la légumerie qui joute, qui est aussi un chantier d'insertion. Cette légumerie fournit des cantines scolaires sur Nantes et son agglomération : pelage, préparations crues ou cuites ou surgelées selon les demandes, avec livraison en fourgon-frigo. De plus, le lycée agricole joutant aussi, le jardin bénéficie des travaux des étudiants comme l'étude du sol. Niveau outils, Vova (Volodymyr) a eu un coup de cœur sur le décompacteur-préparateur (2 en 1) et Thomas sur le machin super bien pour les patates (je ne sais pas comment ça s'appelle, mais ça creuse et y'a des tapis-roulants). Ce qui m'a marqué vraiment au final, c'est qu'il y a 2 chantiers d'insertion côte à côte, le jardin et la légumerie qui sont intrinsèquement liés mais les salariés ne peuvent pas passer de l'un à l'autre, même pour un stage, c'est vraiment dommage (Merci l'administration... "sarcasme"). Je pense à Najabat notamment. C'est vraiment dommage ce manque de fluidité : qui de mieux que quelqu'un qui sait le maraichage et les contraintes qui vont avec pour traiter au mieux le produit ? ? ?"