

## Blanquette de la mer

### Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 4 oignons
- 3 panais
- 2 poireaux
- 10cL de vin blanc
- 1 jus de citron
- 25cL de crème liquide
- 20g de beurre
- 20g de farine
- un sachet de court bouillon
- huile, sel, poivre

Dans une grande casserole remplie de 2 l d'eau frémissante, versez le sachet de court-bouillon. Mélangez bien et laissez frémir 2-3 mn puis ajoutez les pavés de saumon (en laissant la peau). Laissez pocher dans l'eau toujours frémissante pendant 10 mn.

Égouttez les pavés de saumon, retirez la peau (elle vient toute seule) et réservez dans un saladier. Filtrez le court bouillon dans lequel le saumon a cuit et réservez-en 15 cl dans un verre.

Émincez les oignons. Lavez et coupez les poireaux en bâtonnets. Pelez et coupez les panais en rondelles.

Dans une sauteuse, faites suer les oignons émincés puis ajoutez les poireaux et les panais jusqu'à ce qu'ils soient cuits en remuant régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas au fond. Ajoutez le poisson puis couvrez pour garder au chaud, feu éteint.

Dans une marmite, verser le vin, baisser le feu et cuire 5 min. Ajoutez les légumes, ajouter le citron et le cours bouillon réservé. Salez, poivrez, couvrez et cuisez 5 mn à feu doux.

Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis versez la farine en pluie dans le beurre moussieux et enfin incorporez la crème.

Versez sur le saumon et les légumes. Laissez cuire 5 mn à feu doux. Servez.

*Très adaptée de <http://le-temps-des-recettes.cuisineblog.fr/>*

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)



Année 2016 - semaine 1  
Mardi 5 janvier

10 ans  
samedi  
28 mai

## Attention vacances : pas de paniers la 2<sup>ème</sup> semaine !

**Pas de panier** la deuxième semaine des vacances, semaine 7 soit le **mardi 16 et vendredi 19 février**. Pas de pain non plus, les oeufs seront conservés au jardin jusqu'à la semaine suivante (DLC : 30 jours).

Nous vous parlons un peu ces temps-ci du **Réseau Cocagne** avec la partie de la cotisation associative que nous leur remontons. **Concrètement, voici deux actions dont nous bénéficions acutellement : voir page suivante.**

**10 ans, on y travaille**, on réfléchit, si vous avez envie de vous impliquer d'une façon ou d'une autre, juste un petit peu, un peu plus ou beaucoup plus, vous êtes le-la bienvenu-e. Informez-nous en, discutons-en...

Nous souhaitons la **bienvenue à Kenny et à Haouaria qui commencent leur contrat cette semaine** sur le jardin et rejoignent l'équipe de jardiniers-es.

**Salade** : frisée sous forme de mesclun, sous cette forme elle se garde comme le mesclun, un peu moins longtemps qu'une salade.



### Cette semaine dans votre panier

|                | Unité | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|----------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Carotte        | kg    | 0.4                           | 0.6                           |
| Mesclun-frisée | kg    | 0.1                           | 0.2                           |
| Navet          | kg    | 0.4                           | 0.6                           |
| Panais         | kg    | 0.4                           | 0.6                           |
| Poireaux       | kg    | 0.7                           | 1.2                           |
| Pomme de terre | kg    | 0.7                           | 1.5                           |
| 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.*

## Frites au four : pommes de terre, carottes, panais et navets

Pour les frites de légumes il vous faut :

- Des pommes de terre
- Des carottes
- Des panais
- Des navets

(Les quantités dépendent du nombre de personne et bien sûr ... de votre appétit)

- Du sel
- Du poivre
- De l'origan
- Du thym
- Des fines herbes

Épluchez tout ça et coupez-les en lamelles grossières.

Préchauffez le four à 220° et étalez les légumes sur une plaque ou un panier. Saupoudrez avec le poivre, le sel, les herbes et enfournez le tout.

Laissez cuire 30mn, en remuant les légumes régulièrement.

<https://cuisinevgr.wordpress.com/2013/03/07/frites-au-four-pommes-de-terre-carottes-panais-et-navets/>



## RC ~ Formations et Rencontres...

Nous vous informions, il y a 15 jours, que nous appartenons au Réseau Cocagne et que sur la cotisation associative que vous réglez en début d'année nous remontons 11€50 au Réseau.

Ce Réseau nous apporte différentes choses : il aide les porteurs-euses de projet à s'installer, visibilise nationalement les jardins de cocagne, il mutualise des informations et du matériel (pour les jardins proches), nous informe sur les subventions possibles ou les appels à projets.

Et il propose des formations gratuites pour les salariés et les bénévoles des jardins. La semaine dernière, Séverine (encadrante technique) a bénéficié d'une formation de 3 jours sur "La gestion des relations humaines dans une équipe de

## Document des risques

Les jardiniers-es en équipe ont travaillé sur le document des risques et dangers au travail. Ankidine, Lenny et Sophie racontent :

*"On a pris une feuille et un stylo et on a fait le tour du terrain, pour certains-es et d'autres on fait le tour du vestiaire, des bâtiments, du cabanon, du tunnel à tracteur, en fait de tout le jardin.*

*On a noté les trous, les lampadaires manquants, le passage piéton manquant, on a regardé les portes de tunnel, le matériel, le tracteur. On a, par exemple, vu qu'il ne faut pas laisser les outils en plein champ, cela nous met en danger. On a vu aussi que si Thomas ne regarde pas bien quand il conduit le tracteur, il peut écraser un pied.*

*Pour la deuxième séance, à deux, on a recopié sur l'ordinateur ce que les premières équipes ont noté, ce qui a permis de faire un premier tableau.*

*Hier, en demi équipe on s'est retrouvé, on a pris le tableau et on a discuté sur les mesures à prendre.*

*On a évalué, pris conscience des risques qu'il peut y avoir sur le jardin. On a évalué l'importance, la fréquence et les mesures à prendre pour éviter les accidents.*

*Par exemple, signaler les trous de vannes, demander un aménagement de la route à la Mairie, mettre des cailloux dans le chemin qui est boueux devant la station de lavage, mettre un grillage (comme celui mis la semaine dernière sur les escaliers de la maison) sur le pont qui nous emmène au champ pour éviter qu'il ne glisse."*

Jardiniers - niveau 1" sur leur site à Massy Palaiseau.

Cette semaine Muriel (animatrice du réseau d'adhérents-es) va de son côté à une rencontre des animateurs-trices des réseaux d'adhérents-es à Rennes. Il existe ainsi des rencontres régionales pour chaque type de salariés-es d'un jardin : directeur-trice, encadrant-e technique, accompagnateur-trice socio-professionnelle et bien sûr des rencontres régionales de jardiniers-es. un temps pour comparer nos pratiques, s'enrichir mutuellement de ce qui est fait sur chaque jardin, se questionner, remettre en cause ses pratiques pour faire mieux...

Donc deux exemples concrets de ce que nous apporte le Réseau Cocagne.