



Rajma (plat indien aux haricots rouge)

Pour 2/3 personnes :

- 250 g de haricots rouges (à tremper pendant deux heures)
- 1 tomate ou de la tomate pelée.
- 1 c. à s. de concentré de tomate.
- 1 gros oignon.
- Gingembre râpé.
- 1 c. à s. de curry.
- 1 c. à c. de curcuma.
- 1 c. à c. de paprika.
- Un peu de coriandre fraîche.
- Un peu de laurier (1 ou 2 feuilles).

Dans un faitout, mettez les haricots rouge dans 70 cl d'eau. Y ajouter le curcuma et le laurier.

Mélangez puis couvrez et faites cuire 20 mn.

Dans un wok avec un peu d'huile, faites revenir les oignons et ajoutez le curry, le curcuma, le paprika et le gingembre.

Incorporez ensuite la tomate coupé en dés et le concentré de tomate et laissez cuire quelques mn.

Ajoutez cette préparation aux haricots rouge et salez si besoin.

Faites cuire encore 5 mn et ajoutez avant de service de la coriandre fraîche.

Servez avec un riz blanc ou des naans.

<https://www.je-papote.com/rajma-plat-indien-haricots-rouge.html>

D'autres recettes sur le blog ou dans les anciennes Brèves :

Soupe mexicaine 49 ; Chili con carne 60M ; Poulet coco haricot rouge 98 ; Riz au chorizo et haricots rouges 297 ; Haricots rouges et palette de porc 365.

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 2016 - semaine 50

Mardi 13 décembre

ATTENTION N'oubliez pas votre panier : fermeture du jardin à Noël!

Comme chaque année nous fermons le jardin entre Noël et le Nouvel An. **Pensez bien à venir chercher votre panier la semaine prochaine. Derniers paniers de l'année :** mardi 20 et vendredi 23 décembre. Cette semaine sans panier est comprise dans votre abonnement et votre facturation ! **Nous reprendrons normalement les distributions de paniers dès le début janvier** avec un panier le mardi 3 et le vendredi 6 janvier !

Un grand merci à Patricia (adhérente) et à **GRDF** qui nous a donné un **camion** de réforme, il s'agit d'un Trafic Renault. Il sera très utile pour le jardin et remplacera le camion volé et brûlé. **Nous en attendons un autre** qui pourrait doubler le camion de livraison des Paniers Bio Solidaires qui devrait être réparé prochainement...

Page 3 : **épisode 2 et 3 de votre feuilleton GEAS** (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi) racontés par les jardiniers-es.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.6
Carotte	kg	0.4	0.7
Haricot rouge	kg	0.25	0.4
Marina (courge)	kg	0.5	0.7
Mesclun	kg	0.15	0.2
Poireau	kg	0.5	0.7
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.

GEAS - épisode 2

Abdel-Allah, Djamila, Jonathan, Michel (jardiniers-es) et Thomas (encadrant) racontent :

"Le GEAS (Groupe d'Entraînement à l’Affirmation de Soi), c’est pas facile. ça renvoie à du vécu personnel et à des problèmes relationnels et donc ça ranime des émotions qui peuvent être très fortes.

Le GEAS, c’est l’expression de soi, savoir se découvrir, savoir s’observer, se remettre en question pour résoudre les problèmes.

C’était bien.

Le sujet était faire une demande à une personne. Comment faire une demande, de quelle façon, pour que la personne l’entende. Si la personne refuse, quelle est notre réaction et nos possibilités ? Comment poser la question pour faire respecter ses droits même si la personne est agitée.

Trouver et repérer la posture affirmée n’est pas encore calée. C’est une nouvelle attitude qui n’est pas encore bien identifiée, ils passent de passif à agressif et vice-versa, mais il est difficile de trouver la posture affirmée. On peut dire la même chose en étant affirmé, passif ou agressif, c’est la manière de le dire qui fait la différence. Cela commence à venir. Il faut encore que l’équilibre du groupe se fasse entre ceux qui parlent trop et pas assez."

GEAS - épisode 3

Abdel-Allah, Antoine et Michel racontent :

"C’était bien. On a parlé de tout ! Comment dire non, comment dire oui. Moi je dis souvent NON, comme ça c’est fait. Elle a raison Anne-Christelle sur la façon de faire, mais moi je vais en direct !

On a appris à dire non en communication non violente, en respectant l’autre. On a fait des mises en pratique sous forme de jeux de rôle. C’était une très bonne séance. J’adore car on apprend pas mal de chose : à s’affirmer dans la relation que l’on a avec l’autre.

On a vu comment dire oui, comment dire non, à s’adapter suivant la personne qu’on a en face de soi. C’est plus ou moins facile à mettre en pratique suivant qui est là, comment on est à la base et son état du jour..."

Tarte au potiron marina di chioggia sur une pâte sablée aux amandes

Recette
supplémentaire

Pour la pâte sablée aux amandes :

- 200g de farine T45,
- 60 g de sucre,
- 60g de poudre d’amande,
- 125g de beurre mou,
- 1 œuf

La pâte sablée : mélangez le sucre la poudre d’amande et le beurre mou.

Une fois les ingrédients bien mélangés, ajoutez la farine et pétrissez jusqu’à obtenir une pâte un peu friable, ajoutez l’œuf, formez une boule et laissez-la reposer 1h au réfrigérateur.

Pendant ce temps, épluchez la courge et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire à l’eau ou à la vapeur une vingtaine de mn (les morceaux doivent être moelleux). Égouttez-la bien et passez-la au mixeur. Ajoutez les graines de la ½ gousse de vanille.

Préchauffez le four TH. 180°C

Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre, ajoutez le gingembre et la cannelle, la poudre d’amandes et la crème fraîche. Incorporer délicatement ce mélange à la purée de potiron.

Sortez la pâte du réfrigérateur. Beurrez un plat à tarte et foncez la pâte (attention c’est une pâte friable), piquez avec une fourchette.

Versez la préparation sur la pâte et faites cuire environ 45 mn (astuce mettez votre tarte en bas du four les 20 dernière mn en baissant la grille (le fond sera bien croquant et le dessus restera moelleux)

Sortez la tarte. Servez tiède ou froide au dessert.

<http://laruchedebercy.blogspot.fr/2013/09/la-courge-dans-tous-ses-etats-cest.html>