



Chou-fleur sauté au poivron vert

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 1 gros poivron vert
- 6 gousses d'ail
- 80 g de beurre
- ciboulette
- persil
- cerfeuil
- gros sel
- sel fin, poivre

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et lavez-le. Puis plongez le chou-fleur dans de l'eau bouillante salée 15 mn ou cuisez-le à la vapeur douce, surtout il doit rester bien croquant. Rafraîchissez-le et égouttez-le dans une passoire.

Découpez le poivron vert en petits morceaux, hachez grossièrement l'oignon, coupez les gousses d'ail en quatre, ciselez le cerfeuil, la ciboulette et le persil.

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron, laissez revenir pendant 5 mn environ. Salez et poivrez. Remuez de temps en temps.

Ajouter le chou-fleur, parsemez les herbes (ciboulette, persil et cerfeuil) et laissez chauffer 5 mn de plus. Mélangez délicatement, afin d'éviter de trop les écraser

adaptée de <http://www.bebertcuisine.org/recette-facile/chou-fleur-saute-au-poivron-vert/539>

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

Pomme de terre
Allians : robe des
champs, vapeur,
gratin, rissolées...

du Jardin

Dans le panier
un bouquet de
persil en cadeau

Année 2017 - semaine 43
Mardi 24 octobre

ATTENTION n'oubliez pas votre panier la semaine prochaine !


N'oubliez pas votre panier la semaine prochaine (le mercredi férié ne change en rien nos distributions de paniers) ! Il n'y aura pas de pain, puisque Christine, la boulangère, sera en congés.

Rappel : Corinne et Mélanie vous invitent ce vendredi 27 octobre de 17h30 à 18h30 autour d'une soupe d'Halloween, la vôtre, la leur... échangez vos recettes ! Compte rendu de la dernière rencontre p. svte...

Ce vendredi 27 octobre, exceptionnellement, le marché sera fermé et rangé à 17h45 !

Rencontre Réseau Cocagne : la semaine dernière c'était au tour des encadrants-es technique de la région de se retrouver, voir p. svte...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou fleur	pièce	1	1
Chou rave	pièce	0	1
Epinard	kg	0	0.4
Mesclun	kg	0.25	0.3
Oignon	kg	0.3	0.4
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Poivron vert	kg	0	0.3
Tomate	kg	0.75	0.75
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.

Rencontre régionale du Réseau Cocagne

Le tour et retour des encadrants-es

Séverine et Thomas vous racontent :

"Une journée de formation avec un intervenant sur les légumes primeurs et une journée d'échange sur l'organisation de travail et la montée en compétence des salariés. Le thème m'intéressait beaucoup. On n'a peu d'occasions de rencontres avec les autres encadrants. La formule sur 2 jours qui est assez nouvelle est plus intéressante et pertinente et donne le temps d'échanger, cela crée de la cohésion régionale. On a tous la même passion de ce qu'on fait, la partie travail avec les salariés et la partie maraîchage avec tous la volonté d'évoluer et de s'enrichir d'autres expériences. On a tous des structures et des tailles similaires, même si nous avons des différences de fonctionnement et de commercialisation, mais des similitudes dans les grandes lignes ; ce qui apporte une bonne base d'échange. Ça fait un bon groupe de travail dans un même état d'esprit et permet de bons échanges au moment de la visite par exemple... La partie échange en deux groupes de 8 avec restitutions nous a donné beaucoup de pistes de réflexion avant même la restitution, avec des envies de faire évoluer nos propres outils de travail. Le fait d'être le jardin qui accueille, c'est sympa. Cela permet d'avoir des retours sur le jardin. Et même si ça demande un peu d'organisation, (nous avons dû libérer les jardiniers le mercredi), c'est bien de tourner sur les différents jardins.

C'était très bien, c'est assez intense et heureusement. C'est un bon moment où il y a des dynamiques de réflexion qui se créent avec des gens qui ont les mêmes problématiques. Chacun apporte des solutions différentes car nous sommes différemment outillés. Cela permet de voir d'autres solutions, de s'auto-évaluer et comme c'est super convivial, on n'a pas l'impression de travailler. Maintenant, il faut arriver à se saisir de tout ça pour avancer."

Tarte salée rustique chou-rave amande

Pour 4 personnes :

• 40 g de beurre	• 4 c. à s. d'amandes effilées	
• 1 chou rave	• 2 feuilles de laurier	• 4 c. à s. de tomates séchées
• 4 Feuilles de brick	• 3 c. à s. huile d'olive	• sel, poivre

Faites cuire le chou-rave pelé 20 mn à l'eau bouillante salée avec le laurier ou à la vapeur douce. Égouttez et pelez-le. Coupez-le en rondelles. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte.

Rencontre de Corinne et Mélanie !

"Des nouveaux sont venus et sont dans le dialogue, des anciens mais pas toujours les mêmes. Le thé et particulièrement la verveine du jardin ont été très appréciés. Les adhérents aimeraient savoir quels nouveaux légumes il va y avoir... Il nous ont aussi dit qu'ils sont intéressés pour acheter des plants. Nous en avons profité pour reparler du retour des sacs vides et proposer aux adhérents de penser à prendre le sac cabas de leur coffre de voiture (souvent ils en ont un) et de transvaser leurs légumes dedans quand ils ont oublié leur sac jardin, voir même de le faire en systématique..."

Il y a eu du monde, des nouveaux inscrits de cet été sont restés longtemps et nos habitués anciens et d'autres, c'était chouette. Ils étaient contents car c'est un moment convivial.

Message à faire passer, nous n'avons pas le monopole d'organiser des temps conviviaux, vous pouvez tous le faire... Et surtout donnez-nous des idées pour ces temps de rencontre."

Prochaine rencontre : **vendredi 27 octobre de 17h30 à 18h30** sur le thème d'Halloween. Venez goûter une bonne soupe, la vôtre, la nôtre...

Verrines de thon et épinards

Recettes supplémentaires

Ingrédients

- 400 g de thon en boîte
- 400 g d'épinard
- 15 cl de crème épaisse
- goutte de jus de citron
- Sel, poivre

Mixez le thon et la crème fraîche de façon à obtenir un mélange onctueux mais pas trop liquide. Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Faites rapidement tomber les épinards à la sauteuse et égouttez-les pour éliminer un maximum d'eau puis mixez avec la crème. Versez la crème de thon au fond de la verrine et alternez les couches épinards/thon.

Adaptée de <http://www.marmiton.org/>

Badigeonnez les feuilles de brick avec un peu de beurre fondu. Disposez-les dans le moule. Répartissez les rondelles de chou-rave dans le moule, parsemez d'amandes effilées, de tomates séchées hachées et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez 20 mn.

<http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/tarte-rustique-chou-rave-amande-322410>