



Navets, riz, cardamome & miel

Pour 2 à 3 personnes :

- 2 beaux oignons
- 5 beaux navets
- 4 gousses de cardamome ou du cumin ou de la cannelle ou du 5 épices suivant votre envie et vos goûts
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s de raisins secs
- 2 c. à s de miel liquide
- Sel, poivre
- 200 g de riz thaï complet ou demi complet
- 3 à 4 c. à s. de graines de courge (facultatif)

Commencez par mettre le riz à cuire, notamment si son temps de cuisson est supérieur à 20 mn.

Mettez les oignons émincés à suer avec un peu d'huile d'olive dans un faitout. Rajoutez les graines de cardamome issues des gousses évidées, puis une pincée de sel et de poivre, ainsi que les raisins secs. Enfin rajoutez les navets débarrassés de leurs fanes, lavés et frottés à l'eau, puis coupés en dés. Faites cuire le tout à l'étouffée pendant 20 mn.

Rajoutez le miel en fin de cuisson, puis le riz et les graines de courge et mélangez

Astuces : pour un plat complet en protéines, ajoutez 3 à 4 c. à s. de légumineuses telle que des lentilles, ou encore des pois chiches cuits. Vous pouvez aussi ajouter des carottes.

Adaptée de <http://www.ecolili.com/blog/navets-riz-cardamome-miel-recette-de-plat-complet-bio-vegetarien-et-sans-gluten/>

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 11

Mardi 13 mars

Un petit air de printemps...

Nous sommes en **fin de légumes d'hiver**, d'où l'**apport de kiwis** que nous avons acheté à un producteur des Paniers Bio Solidaires **pour varier votre panier**. Petit à petit les légumes nouveaux vont arriver...


Les navets nouveaux, nos tous premiers primeurs, eux sont déjà là et nous apportent un petit air de printemps dans le panier. **Profitez de leurs vitamines et de leur douceur en les mangeant crus ou légèrement cuits** (vapeur douce). **Ne jetez pas les fanes des navets, pas plus que ceux des radis, ils vous feront un délicieux petit plat supplémentaire** survitaminé (pesto, tarte, omelette, cake, sautées, ciselées sur une salade...).

Comme promis vous trouverez ci-joint, **racontés par les jardiniers·es**, les deux **ateliers d'Isabelle** (adhérente) d'avant vacances....

Najabat a fini son contrat sur le jardin. Elle cherche maintenant un emploi dans le nettoyage industriel.

Nous accueillons **Abdallah** (nouveau jardinier) qui **vient de commencer un contrat sur le jardin**. Nous lui souhaitons la bienvenue !

Cette semaine dans votre panier

|  | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Carotte | kg | 0.5 | 0.9 |
| Epinard | kg | 0.4 | 0.6 |
| Kiwi* | kg | 0.5 | 0.75 |
| Navet nouveau | botte | 1 | 1 |
| Poireau | kg | 0.6 | 0.8 |
| Radis rose | botte | 0 | 1 |
| Prix panier | | 9 euros | 12.80 euros |

* **Kiwi bio de Mme et M. Gourbilière - St Fulgent - 85**

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Flan printanier au Chavroux et aux fanes de radis et autres...

Pour 6 personnes

- Piment d'espelette (facultatif) ou du poivre
- Huile d'olive
- 200g de fromage blanc à 40 %
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- Fanes de 2 bottes de radis ou d'1 botte de radis et d'1 botte de navets
- 1 belle échalote
- 1 chavroux
- 40g d'amandes en poudre
- 4 œufs



Pelez l'échalote la ciselez-la. Lavez les fanes, la ciboulette. Dans une sauteuse, faites fondre les fanes avec l'échalote dans 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 mn à feu doux. Laissez refroidir.

Mixez les fanes avec 2 œufs. Quand les herbes sont mixées, ajoutez les 2 autres œufs. Mixez. Ajoutez le chavroux (2/3 de la boîte) et la poudre d'amande. Salez. Poivrez. Ajoutez éventuellement du piment d'espelette ou du poivre et la ciboulette coupée grossièrement. Mixez une dernière fois. Versez la préparation dans un petit moule à cake graissé. Faites cuire 25 mn à 180 °C. Laissez refroidir et mettez au frais.

Préparez la quenelle de fromage blanc qui servira de sauce : Fouettez le reste de la boîte de Chavroux avec le fromage blanc. Salez, poivrez. Ajoutez 2 gousses d'ail hachées, ciboulette hachée et 1 c. à s. d'huile d'olive. Faites des quenelles de fromage blanc à l'aide de 2 c. à s. et déposez à côté des tranches de flan. Servez avec des radis.

Adaptée de <http://www.750g.com/>

Atelier d'Isabelle

Ani, Antoine, Audrey, Cédric, Pascal et Yahya racontent cette nouvelle séance animée par Isabelle (adhérente) :

"On a continué à bosser la présentation en entretien. On a fait des skechs, des simulations d'entretien en individuel. Elle m'a fait une lettre type de motivation.

On a fait des simulations d'entretien et elle nous a corrigé ce qui n'allait pas. Elle nous a dit de mettre en valeur nos compétences et d'expliquer nos défauts. On ne les connaît pas nos défauts ! On a fait un entretien comme si on voulait trouver un emploi plutôt en maraichage. J'ai trouvé que c'était un bon entraînement pour des personnes qui cherchent un emploi.

C'est toujours la même chose, on a fait l'exercice de l'entretien avec l'employeur. Comment tu vas faire, te présenter, montrer tout ce que tu sais, ce que tu

as fait. Il ne faut rien oublier et les qualités aussi. J'arrivais à être capable de me présenter devant un employeur, mes compétences, mes qualités en utilisant la carte mentale et les conseils. Je me sens plus à l'aise.

On a mis en place, fait en réel. On est passé de la théorie à la pratique en faisant un sketch d'entretien. Elle a bien cerné nos points faibles et forts. Elle les a bien relevés et appuyés sur les faibles pour les transformer en points forts !"

Ani, Audrey, Jonathan, Najabat, Yahya racontent la séance suivante :

"Ani a fait une simulation et nous on a regardé et analysé.

On a fait seulement un exercice avec les employeurs. Comment tu vas faire l'entretien, comme la fois passée. Elle va nous donner des papiers avec le résumé donc je n'ai pas gardé ça dans ma tête. Quand tu viens, il faut pas être fâché,

pas se cacher, avoir du courage, répondre aux questions...

On a parlé de comment se tenir en entretien, la posture, le langage, comment parler, l'allure (l'image), l'attitude, le comportement. Dans le langage, il y a le langage verbal et le non verbal, le rythme de parole, la clarté, la précision. Il faut venir avec son CV surtout, mais il faut savoir se détacher physiquement des papiers que l'on a. Il faut présenté son CV, développer, avec clarté et précision (vocabulaire) et sourire. Je suis à l'écoute active de l'autre. Il y a 4 règles qu'il faut soigner, les premiers pas (comment on marche), le premier regard, la première parole, le premier geste.

Pour moi, c'était magique, j'ai apprécié énormément. J'ai gagné l'entretien d'embauche. J'ai utilisé tout les conseils d'Isabelle, ceux du GEAS, la carte mentale m'a beaucoup aidé. Je suis plus précise et j'ai plus confiance en moi. J'ai réussi et je dis merci beaucoup."