

## La recette du jour



### Falafels de haricots rouges aux épices douces {et au four}

Pour 6-8 personnes en apéritif  
ou 4 personnes en plat :

• 200 g de haricots rouges secs • 100 à 150 ml d'eau (à adapter, attention la pâte doit être ferme) • 3 c. à s. d'huile + Un peu pour la cuisson • 1/2 poivron rouge (facultatif à mettre en été seulement) • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de paprika • 1/2 c. à c. de cumin • 1 pointe de couteau de piment de Cayenne • 2 c. à s. de farine ou de farine de pois chiche. • Sel et poivre

Faites tremper les haricots rouges une nuit dans une casserole (ou autre) pleine d'eau qu'ils commencent à re-gonfler. Puis faites les cuire 45 mn à 1 h dans de l'eau froide (ne pas saler pour ne pas durcir les haricots). Égouttez soigneusement

Épluchez la gousse d'ail. Lavez le poivron, épépinez le et hachez .

Dans un mixer puissant ou blender déposez les haricots rouges cuits, l'ail, sel, poivre et l'huile d'olive. Mixez le tout finement jusqu'à former une pâte épaisse. Récupérez la pâte, mettez la dans un saladier, ajoutez le poivron et la farine. Mélangez pour bien homogénéisez la pâte.

Formez à la main des boulettes de la taille d'une belle noix et déposez les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.

Versez un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 20-25 à 180°C. Les falafels doivent se détacher de la plaque sans coller.

Servez tiède ou à température ambiante, selon vos préférences.

Adaptée de <https://aufilduthym.fr/falafels-haricots-rouges-epice-poivron/>



Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eclublog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

N°603

Année 2018 - semaine 51  
Mardi 18 décembre

Toute l'équipe  
du Jardin de Cocagne  
vous souhaite de Bonnes Fêtes !

Joyeuses Fêtes

Voici le **dernier panier de l'année** avec des **petits cadeaux** pour vous, pour parfumer vos plats de fêtes : thym, romarin, laurier et un bouquet de persil !

Il y aura **une semaine d'interruption** et nous vous retrouverons **en semaine 1, le jeudi 3** (13h à 17h30) pour les **adhérents·es du mardi** et le **vendredi 4** pour celles et ceux du **vendredi**...

**Repas de Noël sur le jardin ce lundi** avec un menu de fête gargantuesque et une après-midi jeux (pétanques et jeux de société)... **Découvrez les photos sur le facebook du jardin !**

Et en page suivante : un **compte-rendu de la rencontre des adhérents·es.**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.4	0.6
Carotte	kg	0	0.65
Haricot rouge	kg	0.3	0.5
Mesclun	kg	0.2	0.25
Oignon	kg	0.4	0.5
Patidou	kg	0.6	0.8
Prix panier		9	13 euros

**Un cadeau de Noël cette semaine : thym, romarin, laurier et persil**  
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Compte-rendu de la réunion d'adhérents·es

### Merci aux adhérents·es présents·es à cette réunion d'adhérents·es !

Vous étiez peu nombreux·es (12) et vous étiez surtout des adhérents·es qui êtes abonnés·es depuis plusieurs années aux paniers, pas de nouveaux·elles... Nous mettrons en place un doodle l'an prochain pour donner la bonne dimension à cette rencontre car il semblerait qu'elle ait été appréciée et qu'il y ait eu du plaisir à se retrouver, à partager.

### Voici une partie des échanges, questions/réponses qui ont eu lieu :

"Sur la dynamique d'asso, ce serait intéressant d'avoir des infos et des comptes-rendus de CA (orientation, projet...). C'est toute la différence qui nous a fait venir au Jardin de Cocagne plutôt qu'en Amap. → Nous allons voir comment vous informer là-dessus.

Y a-t-il un représentant des jardiniers au CA ? → Non, et ce serait compliqué d'avoir quelqu'un de régulier, ça tourne beaucoup. Ça demande aussi des connaissances et une mobilisation. Pour beaucoup, le bénévolat est une notion compliquée.

Je suis venue ramasser des pommes de terre et la jardinière qui m'expliquait était étonnée de cela et que je sache vite faire. → Les salariés sont pour beaucoup des urbains très éloignés du travail de la terre...

Avant, je n'osais pas venir et un jour, je suis venue et c'était bien. J'ai vu que le rythme était tranquille et qu'on ne peut pas oublier l'heure, car ils surveillent tout le temps l'heure. C'est sympa d'être venue car maintenant ça fait un lien. Quand on vient chercher son panier, on revoit avec plaisir les personnes avec qui on a partagé un temps de travail. → On doit tirer vers un milieu normal. La notion de temps et de travail n'est pas simple. Amener à se donner plus et faire plus n'est pas facile car il y a une sensation que si je fais plus, c'est qu'on m'exploite.

Je suis venue passer trois demies journées et ça m'a super plu. → Vos passages sont toujours riches pour tous. C'est un autre type d'échange pour toutes les parties. Pour les jardiniers·es, ça oblige à se mettre dans d'autres postures de travail. En cette saison où il y a moins de travail, téléphonez-nous avant de venir. Nous avons aussi des besoins en bricolage sur l'hiver.

Y aurait-il une possibilité d'aller chez les adhérents pour retourner leur jardin avec des chèques emploi service par exemple. → Nous allons étudier cela en équipe. Mais pourquoi pas, pour les jardiniers·es qui voudraient faire plus d'heures...

J'aime bien que votre panier varie, qu'il n'y ait pas de choux deux semaines de suite, que ça change toutes les semaines. Avant on avait du chou toutes les semaines et c'était plus difficile !

Nous on trouve les légumes très bons. Avant, nous n'arrivions pas à manger le chou kale. Depuis qu'on en a fait des chips, ça va.. → Vous pouvez le mettre aussi en soupe, en smoothie, en pesto, avec les chips c'est ce qui passe bien, ou encore revenu émincé en ajoutant du lait de coco.

Le topinambour c'est difficile chez nous. → Pour la digestion, testez le bicarbonate de soude à la cuisson. Vous pouvez le faire sauté aussi. Une recette phare qui marche avec les récalcitrants·es : le soufflé (voir blog).

C'est très bon de manger du frais, des légumes qui ont du goût. Pour le topinambour, la recette de crique était super !

Je suis arrivée là, il y a 12 ans, car on avait un bébé à nourrir et depuis on a changé notre alimentation. On a eu des années à choux, à courges et maintenant avec les fruits en plus, c'est super. Les tisanes, c'est une super idée. Y a-t-il une possibilité d'échanger un légume qu'on n'aime pas ? Le seul qui ne passe pas pour moi c'est le céleri rave. → Nous y avons beaucoup pensé, mais si nous le mettons en place, les nouvelles·eaux adhérents·es ne feront pas le chemin pour tenter de manger tous les légumes... De plus, c'est difficile à mettre en place."

Nous avons aussi échangé sur le rôle du CA et des administrateurs·trices, de la date de l'Assemblée Générale et de la Porte Ouverte Festive du jardin dont le thème sera articulé autour des jardiniers·es car nous accueillerons cette année 2019 le 200<sup>ème</sup>...

## Recette supplémentaire

### Patidou au chocolat

#### Ingrédients

- 1/2 patidou par personne
- 2 carrés de chocolat par personne

Coupez la courge en 2 et enlevez les graines.

Faites cuire à la vapeur environ 30 mn.

Déposez 2 carrés de chocolat dans chaque demi-patidou pendant 5 mn et laissez fondre.

Dégustez !

Adaptée de <https://www.alosnys.com/>

