



Potée aux haricots rouges

Pour 4 personnes

- 280 g de haricots rouge
- 2 blancs de poireau
- 2 carottes
- 1/2 petit chou vert
- 30 g de lard fumé maigre
- sel

Mettez vos haricots à tremper 24 heures.

Cuisez les à l'eau froide non salée 1 heure, égouttez-les.

Coupez les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm. Pelez et taillez les carottes en petits dés.

Ôtez le trognon et les côtes dures du chou. Coupez-le en lanières et rincez-les. Coupez le lard en petits bâtonnets puis recoupez-les en deux.

Mettez le lard dans une cocotte. Ajoutez les poireaux, les carottes, le chou et les haricots. Versez quelques cuillerées à soupe d'eau. Salez légèrement. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 25 mn.

Vous pouvez ajouter une petite boîte de maïs, parfumez avec du cumin et de la coriandre en poudre et relevez le tout de 1 pincée de piment. Servez ces haricots accompagné d'un riz blanc et/ou avec du jambonneau ou du travers de porc.

Adaptée de <http://allrecipes.fr/recette/815/pot-e-aux-haricots-rouges.aspx>

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
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

du Jardin

Année 2018 - semaine 6
Mardi 6 février


Il neige, c'est l'hiver...

Le jardin est bien joli dans son manteau de neige ce matin. **Nous sommes au coeur de l'hiver et les paniers aussi** avec les rutabagas, les haricots rouges et les choux lisses... Nous voyons arriver la **fin des courges**, il y en aura encore une fois, peut-être deux. Profitez-en bien, il n'y aura plus avant le milieu de l'automne prochain... **Pour les légumes de printemps**, nous voyons les navets se former, mais **il faudra être patient·e**. Ce **froid est nécessaire** pour assainir la vie naturelle (c'est dans le cycle de la nature). Nous avons très bien réussi certaines cultures et d'autres moins, **le panier est donc plus difficile à composer** pour qu'il soit toujours varié et attrayant à cette saison...

Les jardiniers·es vous racontent *page suivante*, les séances 2 et 3 des **ateliers d'Isabelle** (adhérente).

Une séance **Gestes et Postures** a été proposée la semaine dernière, elle a été **très appréciée** (tout comme la séance dentiste), les jardiniers·es vous racontent *page suivante*...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou lisse	kg	1 petit	1 moyen
Haricot rouge sec	kg	0	0.4
Mesclun	kg	0.15	0
Poireau	kg	0.7	1
Pomme de terre	kg	0.6	0.9
Rutabaga	kg	0.5	0.7
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Gestes et Postures

Cécile, Charity, Djamila, Gary, George, Jonathan et Yahya vous racontent cette séance :

"On a fait des exercices de chargement déchargement, pour voir les positions de travail, comment on s'abime. Quand tu te lèves le matin, il y a des mouvements de gymnastique à faire. Elle nous a montré comment faire pour se protéger en tenant son dos.

Il faut faire un peu de gymnastique, des échauffements avant le travail. Il faut aussi boire beaucoup d'eau, un verre à chaque heure parce que l'eau protège le dos. Si tu ne fais pas attention, tu auras mal. C'était bien.

J'ai fait les positions pour prendre les caisses pour ne pas me faire du mal.

J'avais déjà fait avec une kiné au printemps dernier et j'ai trouvé cette fois-ci plus étoffée. On s'est déplacé dans le jardin et on s'est vu dans nos vraies situations de travail, avec nos outils. C'était moins théorique. Les techniques pour soulever une cagette sont les mêmes. Je me suis rendue compte que je tenais bien la binette.

C'était bien qu'on fasse les démonstrations sur le terrain. On a vu les bons gestes et les bonnes postures pour balayer, se servir d'une binette, prendre une cagette, pousser une brouette, de bonnes astuces claires. C'était pratique et ça passe bien en groupe.

Dans un premier temps, elle nous a montré les endroits du corps qui peuvent être sensibles dans notre métier. Elle nous a montré les gestes à effectuer pour ne pas se faire mal à ces endroits, les postures qui

soulagent le corps dans le travail. C'était très bien, intéressant.

On a appris beaucoup de choses qu'on ne savait pas, la position pour soulever et donner à son collègue des cagettes, les positions dans l'utilisation des outils et l'importance de s'échauffer avant le travail.

C'était pas mal, on avait déjà fait l'an dernier, on savait déjà des choses. Ne jamais courber le dos, c'est le premier truc à retenir avec la phrase magique à retenir et se dire : en face, au plus près, voir au-dessus, un pied d'appui. Cela permet de faire le bon mouvement pour soulever. Si on porte à deux, le pied d'appui est du côté de la main qui va soulever.

On a appris comment se tenir, comment porter des charges et ne pas s'abimer le dos. Elle nous a appris comment se préserver."

Gratin de rutabaga et pommes de terre à l'origan

Pour 2 personnes

• 200 g pommes de terre • 300 g rutabagas, ou navets • 300 g poireaux • 1/2 c. à s. d'huile d'olive • 7 g beurre • 110 g mozzarella • 1 c. à thé origan séché • Sel, poivre

Recette supplémentaire

Nettoyez et épluchez les légumes puis coupez-les en tranches d'environ 1 cm.

Chauffez le beurre et l'huile dans un grand poêlon à feu moyen. Faites-y revenir les poireaux 3-4 mn. Ajoutez les autres légumes et cuisez 10 mn. Salez et poivrez, puis transférez le tout dans un plat allant au four. Ajoutez la mozzarella en cubes grossiers et l'origan. Mettez au four chaud 175°C, 20-25 mn.

Adaptée de <https://www.soscuisine.com/>

Ateliers d'Isabelle

Il y a quinze jours Isabelle (adhérente) a travaillé avec deux petits groupes. Antoine, Audrey, Djamila, Jonathan et Xavier vous racontent :

"On a expliqué notre poste de travail, on a repéré et exprimé les compétences et elle nous a aidé à mettre en forme de façon adaptée à un entretien.

On a expliqué ce qu'on savait faire, les qualités qu'on a et on a vu comment présenter cela à un employeur.

On a expliqué les compétences qu'on a acquises au jardin. On a commencé en énumérant les compétences avec des mots adaptés pour pouvoir les présenter à un employeur. On a vu l'importance des

mots spécifiques à utiliser. Par exemple : je vérifie les légumes, la compétence sert le sens de l'observation et d'organisation.

C'était bien, on a parlé d'une activité qu'on aimait bien faire en détaillant et on a écrit les compétences qu'on peut avoir, les qualités. On a énuméré qu'elles étaient les valeurs que l'on pouvait exposer à un entretien d'emploi. Par exemple pour la livraison : quels sont les actes de travail et à quelles qualités, valeurs cela fait appel pour définir ce qu'on maîtrise le mieux pour lister ces qualités et valeurs. J'ai trouvé ça vraiment intéressant . Je savais faire mais on a vraiment approfondi donc c'était bien..."

Ani, Cédric, Djamila, Pascal et Yahya racontent la semaine dernière :

"J'étais en individuel. On a vu mon CV et on a fait des modifications.

Moi aussi c'était en individuel, je l'ai vu que 5 mn. On s'est mis d'accord sur un fonctionnement de suivi individuel, je lui ai montré mon cv.

C'était à peu près la même chose que la semaine dernière, on a complété, voir nos compétences... Et on a un questionnaire à remplir.

Il fallait qu'on marque nos qualités et nos défauts et on les a expliqué. Elle nous a expliqué comment les présenter.

On a continué et fait des exemples sur ce qu'on a vu la semaine dernière, les qualités en lien avec les compétences acquises sur le jardin."