



## Gratin rutabaga, carotte, pomme de terre

### Pour 4 personnes

- 2 rutabagas
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- Crème fraîche liquide
- 2 c. à s. de parmesan
- 100 g de goudas rouge mi vieux
- Beurre pour le moule
- Poivre
- Sel

Faites cuire les légumes coupés en rondelles à la vapeur, (le rutabaga au fond, les pommes de terre puis les carottes sur le dessus).

Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettez le tout dans un plat à gratin, saler, poivrer.

Versez la crème fraîche.

Saupoudrez de parmesan et de gouda râpé.

Mettre au four 30 mn.

A déguster bien chaud. Une façon de redécouvrir nos légumes anciens. Il y a possibilité d'épicer l'ensemble (ail, muscade...), mais le goût des légumes peuvent se suffire. Vous pouvez aussi ajouter des lardons pour un plat complet, de l'échalote ou de l'ail...

Adaptée de [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_gratin-rutabaga-carotte-pomme-de-terre\\_167737.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-rutabaga-carotte-pomme-de-terre_167737.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



Année 2017 - semaine 48  
Mardi 28 novembre

## Cadeau de Noël spécial jardin !

Voici quelques idées de cadeaux spécial jardin : les **tisanes** du jardin réalisées par nos soins à partir de nos plantations... L'**agenda** du Réseau Cocagne avec toutes ses bonnes recettes de jardiniers-es, un bel objet, un bel outil... Les **pickles** fait avec nos courgettes d'été...


Lancement de la **campagne de financement du Réseau Cocagne des paniers Coup de Pouce** dans votre panier et article page suivante...

**2 jours de Forum du Réseau Cocagne** à l'Abbaye de fontevraud sur le thème : C'est quoi ce travail ? **Notre organisation sera chamboulée en fin de semaine** pour y être présent.e... *Article la semaine prochaine.*

**GEAS**, voici le **2<sup>ème</sup> épisode de la saga**, voir page suivante !

**Merci Simon** (adhérent) d'être venu nous donner un coup de main sur 4 matinées de la semaine dernière....

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.8
Coeur de salade	kg	0.2	0.3
Patidou	kg	0.4	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.5	0.9
Radis noir	kg	0.35	0.6
Rutabaga	kg	0.5	0.7
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.

## GEAS Séance 2

Audrey, Najabat, Yahya et Xoël vous racontent cette deuxième séance.

*"Le thème était : Faire une demande.*

*Anne-Christelle explique bien, elle parle bien.*

*On a fait des jeux de rôle où l'on devait poser des questions pour trouver la bonne méthode pour faire une demande en s'affirmant soi-même tout en respectant l'autre aussi.*

*La méthode : analyser la situation, les émotions et les besoins de l'autre et faire une demande claire et précise, motivée (sans besoin de faire long ou de se justifier).*

*Par exemple comment faire une demande d'absence à un encadrant, comment demander de finir plus tôt ? Il faut qu'il le sache pour qu'il puisse organiser le travail sans nous.*

*On a aussi pris le cas d'un ado qui fait ses devoirs le week-end à 23 heures et que ça nous dérange. On s'est entraîné à faire des propositions pour faire une demande affirmée pour que cela change.*

*On fait pas tous pareil...*

*Il faut que chacun se sente à l'aise avec sa méthode mais sans oublier de respecter l'autre...*

*Ce n'est pas une habitude d'apprendre à comprendre la situation... et j'aime bien cela. C'est important d'analyser !"*

### Recette supplémentaire

## Crème de courge Patidou

**Pour 2 personnes**

- 2 courges patidou
- 1 échalote
- 1 pointe d'ail

- 2 c. à s. de crème fraîche
- 2 c. à s. de poudre d'amande
- 1 pincée de cannelle
- sel et poivre

Coupez le chapeau des courges. Retirez les graines, la partie dure du pédoncule et du fond, coupez en morceaux avec la peau. Ébouillantez les légumes et séchez les. Réservez.

Faites revenir dans une casserole et dans un peu d'huile d'olives l'échalote hachée, les morceaux de patidou, la pointe d'ail. Recouvrez avec 1/2 l d'eau, salez poivrez et ajoutez une pincée de cannelle. Faites cuire 15 mn.

Mixez avec la crème fraîche et la poudre d'amande. Servez aussitôt.

*Adaptée de <http://cuisine.journaldesfemmes.com/>*

## Campagne de financement des paniers Coup de Pouce

Le Réseau Cocagne promeut l'alimentation de qualité pour tous à travers un projet nommé "30 000 Paniers Solidaires", paniers que nous appelons ici au jardin, Paniers Coup de Pouce. Il s'agit, à travers les jardins de cocagne volontaires de proposer à des familles en difficultés financières les paniers de légumes que vous manger à un coût très réduit. Pour financer ces paniers, le Réseau Cocagne lance un appel à don. Le Réseau Cocagne, tout comme les jardins, est reconnu d'utilité public et habilité à fournir un reçu fiscal pour déduction de 66% des dons sur votre impôt sur le revenu.

Nous avons actuellement 14 adhérents.es aux paniers Coup de Pouce, 6 personnes de Carquefou et 8 jardiniers.es.

Dans votre panier la plaquette du Réseau Cocagne...

## Le Radis noir - Comment le manger

L'allié de votre foie, se mange **cru** râpé seul ou avec d'autres crudités, à la vinaigrette... Vous pouvez aussi le mélanger à du fromage frais ou le couper en rondelles à l'entrée ou en base de toast pour l'apéro...

Notre petite astuce jardin pour le "rendre moins fort" : préparez vos rondelles à l'avance et mettez-les avec un filet d'huile d'olive et de sel au frigo. Le goût est ainsi adouci.

Il se **cuit** aussi comme du navet, et vous pouvez le déguster sauté ou en soupe, vous en trouverez une sur notre blog qui a été très appréciée...