

La recette du jour



Jus de radis noir « après fête »

Ingrédients

- 1 radis noir
- Sucre

Coupez le radis noir en fines rondelles. Pesez les rondelles de radis noir. Prenez la même quantité en sucre que le poids du radis noir.

Dans une assiette, disposez au fond une couche de rondelles de radis noir. Couvrez un peu de sucre et renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de radis noir. Laissez dégorger une journée. Passez le jus au tamis de manière à ne garder que le liquide. Conservez ce jus au réfrigérateur dans un flacon.

Vous pouvez boire 2 c. à s./jour de jus de radis noir. Le radis noir tonifie l'appareil digestif (foie et vésicule biliaire).

<http://www.jardiner-malin.fr/recettes/jus-de-radis-noir.html>

Saumon au chou facile

Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 700 g de choux vert
- 80 g de lardons fumés
- 15 cl de bière blanche
- 2 échalotes
- 5 cl de crème fraîche liquide (facultatif)
- 15 g de beurre (facultatif)
- 1 c. à s. d'huile (facultatif)

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Coupez le chou en lanières. Plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée, 8 mn, puis égouttez soigneusement.

Dans une sauteuse, faites revenir les lardons et les échalotes ciselées, dans un mélange d'huile et de beurre. Ajoutez le chou, et remuez pendant 2 mn. Salez et poivrez

Disposez l'ensemble, dans un plat allant au four. Ajoutez la bière. Posez dessus, les pavés de saumon salés et poivrés. Mettez au four 15 mn. A la sortie du four, versez la crème. <http://www.marmiton.org/>

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

N°555

Les courges se conservent moins bien surtout qu'elles sont coupées... Consommez-les en priorité !

Pomme de terre O'Sirene polyvalente en cuisine...

du Jardin

Année 2018 - semaine 1
Jeudi 4 janvier

Toute l'équipe du Jardin de Cocagne vous souhaite une excellente année 2018 !

Pas de pain ce jeudi dans le panier, il n'y a pas de fournée le jeudi... Vos factures en tiendront compte ! Vous le retrouverez la semaine prochaine.
Pour le vendredi, aucun changement, pain dans les paniers !

Facture trimestrielle dans le panier, elle comprend la cotisation associative, article explicatif la semaine prochaine.

La suite de votre saga **GEAS** avec les **épisodes 5 et 6** racontés par les **jardiniers·es**, en pages suivantes.

Un compte-rendu de la Recycle balade dans la prochaine brève...

Rappel des commandes groupées du mois de janvier :

- **Colis de boeuf** (livraison vendredi 12, commande avant mardi 9 à midi),
- **Pommes par 5 kg** (livraison vendredi 19, commande avant vendredi 12),
- **Fruits andalous** (livraison 26, commande sur le site avant le 17),
- **Poulets** (livraison vendredi 26, commande avant jeudi 18).

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou de Milan	kg	0.7	1.3
Marina (courge)	kg	0.7	1
Mesclun	kg	0.15	0.25
Poireau	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Radis noir	kg	0.3	0.5
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

Alain, Ani, Audrey, Cédric Fary, Najabat, Yahya et Xoël racontent :

Episode 5

"Le thème de la séance 5 était faire une critique constructive, faire une demande de changement. Il faut être précis et proposer des solutions pour envisager le changement. Alain trouvait qu'il y avait un problème sur le quai et voulait demander au responsable du personnel de mettre 2 à 3 marches pour faciliter l'accès et la visibilité du quai. Il faut formuler cela de façon claire et précise, sans se laisser emporter par ses émotions car autrement ça n'aboutit pas. Si on laisse la colère ou l'énervement parler on ne s'exprime pas clairement et il n'y a pas de discussion, ni de solutions.

Une autre situation est : une garde d'enfant qui reste tard, comment exprimer aux parents qu'ils sont en retard et expliquer le problème en mettant de l'émotion sans se laisser emporter par elle. Dans mon pays on ne parle pas comme ici, on ne demande pas. Et c'est bien de faire des demandes claires. Quand tu fais un contrat, c'est bien de poser toutes les questions au démarrage, avant de commencer. C'est bien les questions, identifier les atouts de chacun. Chez moi, si tu veux du travail, tu prends et tu ne poses pas de questions. C'est bien ici, car on peut choisir suivant sa situation et discuter des adaptations possibles et travailler en compatibilité avec sa vie.

J'ai trouvé ça intéressant, il faut être précis et clair dans la demande pour que cela soit compris. Et j'ai exprimé le confort que ça m'apporterait dans mon travail si on améliorait le quai de chargement et déchargement. Il faut que je sois plus ferme, plus précis, clair et que je développe moins. J'ai tendance à être trop vague, pas assez direct."

Episode 6

"On a fait un récapitulatif de la séance d'avant et on a fait des mises en situation : faire une demande pour régler un problème de la poste ou faire une demande pour un soucis avec internet qui ne marche pas.

J'ai pas fait beaucoup de simulations. C'est bien de regarder les autres, ça nous apprend aussi de regarder le comportement des autres. C'est différent quand on a les personnes au téléphone ou en face. J'ai trouvé ça très bien même si je ne me suis pas senti de jouer.

C'est un dialogue avec les gens, comment on va accepter ou pas, dire non

à ce qui ne nous va pas. On ne peut pas dire oui à tout ! Ça sert dans la vie pour faire une demande précise quand on a un problème comme l'humidité dans mon logement : en fait il faut que je demande quand ils vont passer.

Super, cool, excellent. Je sais de plus en plus de chose. La première fois tu demandes, la deuxième fois tu insistes et tu demandes à parler au responsable. Je vais pouvoir faire mes démarches toute seule sans avoir peur de parler... Je ne demanderai plus à une amie ou autres....

J'ai toujours bien aimé. On a joué des rôles pour voir comment on peut régler un soucis par téléphone ou en face à face. On a expliqué les façons de faire ça, de se préparer, savoir ce qu'il faut dire, insister diplomatiquement et poliment. A la première séance, j'avais dit que je voulais voir où on allait et là je comprends..."

Crème de Courge Marina di Chioggia au Caramel Balsamique

Recette
supplémentaire

Pour deux il faut :

- Une grosse tranche de Courge
- 30 ml de vinaigre balsamique
- 25 g de sucre de canne
- Un fond de verre de bouillon de volaille (maison) chaud (facultatif)
- Deux pincées de graines de courge
- Deux c. à s. de crème épaisse (ici de soja)
- Sel et poivre du moulin

Pelez la tranche de courge et coupez-la en dés. Mettez dans une grande casserole et couvrez à hauteur. Cuisez jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Dans une petite casserole versez le vinaigre, le sucre et chauffez à feu doux en tournant, jusqu'à ce que le vinaigre devienne sirupeux. Réservez au chaud, en ajoutant un petit filet de bouillon de volaille pour fluidifier légèrement.

Ôtez les trois quarts de jus de cuisson de la courge. Mixez au mixeur plongeant. Ajoutez la crème et assaisonnez. Servez très chaud, le velouté de courge, le caramel balsamique et de la crème...

<http://www.grelinettecassolettes.com/>