



Haricots cocos liés au beurre ou en salade

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots secs
- 2 carottes taillées en bâtonnets
- un gros oignon clouté
- un bouquet garni
- 1 gousse d'ail écrasée.

La veille, écossez et lavez les haricots, mettez-les à tremper une nuit. Ou pour éviter le trempage, versez les haricots blanc dans une grande casserole que vous remplissez en couvrant les haricots blancs. Portez à ébullition durant 1 mn ou 2 mn. Retirez la marmite du feu, couvrez et laissez reposer durant 1h ou 2h, puis égouttez les haricots blancs et jetez l'eau de cuisson.

Préparez les autres ingrédients. Placez le tout dans une casserole. Couvrez d'eau froide (ou de bouillon) et surtout ne pas saler.

Cuisez 30 mn minimum sous l'ébullition soit aux environs de 90°.

Liez les haricots avec une généreuse noix de beurre et mettre en accompagnement d'une viande, une côte de porc par exemple.

Adaptée de <http://chefsimon.lemonde.fr/>

Version salades

Une fois les haricots et carottes cuites, préparez-les en salade...

A la libanaises : Lorsque les haricots sont cuits, égouttez-les avec les carottes et rincez-les à l'eau froide. Mélangez dans un grand saladier le jus du citron, le cumin en poudre, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélangez le tout et parsemez de persil ciselé. Réservez au moins 1 h. au frais. Adaptée de <http://www.byacb4you.com/>

Tiède : une fois tièdes et égouttés arrosez les haricots et les carottes de vinaigre de framboise et d'huile d'olive, parsemez la salade de jambon, c'est prêt à déguster ! <http://delitdegourmandise.over-blog.>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr



Année 2017 - semaine 2
Mardi 10 janvier

Corinne et Mélanie vous invitent !

Corinne et Mélanie (vos représentantes des adhérents-es au CA) vous invitent le **vendredi 20 janvier de 17h30 à 20h à fêter la nouvelle année entre adhérents-es et à échanger**, voir *article page suivante*. Pensez à vous inscrire sur le panneau ou par mail d'ici mardi prochain...

Ankidine (jardinier) est en **stage formation de maraichage pendant 5 semaines et demi**, en formation à Briacé et en stage chez Cheminant à Carquefou.

Le GEAS continue avec pour vous l'**épisode 5** en page suivante...

Info haricots secs : les carottes améliorent la digestibilité des haricots tout comme le bicarbonate de soude. Celui-ci permet en outre de faciliter la cuisson des légumes en général et des légumes secs en particulier. Ne jamais saler les haricots secs en début de cuisson pour ne pas durcir leur peau et cuisez-les dans de l'eau froide...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.4	0.7
Chou	kg	rouge 0.4	fleur 0.6
Haricot sec	kg	0.3	0.6
Mesclun	kg	0.1	0.2
Oignon	kg	0.4	0.6
Panais	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.4	0.7
Prix panier		8.30 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 - épisode 5

Anne-Christelle, l'accompagnatrice socioprofessionnelle du jardin qui anime les séances raconte la séance 5 du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"Le thème de la séance était de faire une critique et recevoir une critique. D'habitude, je fais deux séances différentes, cette fois-ci cela s'est présenté comme ça... Cela nous permettra de retravailler dessus.

Faire une critique se fait en abordant des faits. Il faut expliquer des faits à modifier, exprimer ce que nous ressentons, et ne pas oublier de proposer des solutions et ensuite exposer les bienfaits du changement.

Quand nous recevons une critique, l'idée est de ne pas être dans la contre-attaque ou la fuite. Pour cela, il faut faire une enquête pour comprendre ce que la personne veut nous dire. Une fois que nous avons bien compris, soit nous acceptons la critique, soit nous exprimons que nous ne comprenons pas et nous attendons plus d'éléments. Ensuite, nous décidons ensemble d'un changement à opérer. Nous pouvons refaire ensuite un point pour voir si le changement est bénéfique ou s'il y a encore des améliorations à apporter.

Il y a la théorie que j'explique et très vite nous passons à des jeux de rôle pour mettre en pratique, s'entraîner. Comme : une personne est sur téléphone portable dans le tramway, cela nous parasite, comment lui demander de parler moins fort... comment gérer le fait qu'une personne est à table et sur son portable, ou comment gérer un conflit de voisinage, etc..."

Tagliatelles de panais et carottes au pesto de roquette

Pour 4 personnes

- 4 panais
- 4 carottes
- 40g de roquette
- 40g de poudre d'amandes ou pignons grillés
- 20g de parmesan
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Épluchez et découpez les lamelles de légumes.

Puis, au hachoir, mixez la roquette avec de l'huile d'olive, de la poudre d'amandes, du sel, du poivre, et du parmesan. Vous pouvez étirer la sauce avec un peu d'eau si nécessaire.

Plongez les légumes quelques minutes dans de l'eau bouillante très peu salée.

Servez les légumes chaud, recouverts de sauce.

http://oclico.com/recette.php#panais_carottes_t

Rencontre de Mélanie et Corinne

"Chers adhérents-es, pour fêter comme il se doit cette nouvelle année et cette nouvelle année ensemble au jardin,

nous vous invitons

*le vendredi 20 janvier de 17h30 à 20h
au jardin évidemment !*

Nous partagerons à cette occasion dans un premier temps, un apéro sans alcool dans la première partie du bâtiment à panier, puis nous nous installerons plus au chaud dans la maison pour grignoter et partager les mets que chacun aura bien voulu préparer, nos idées, nos envies... !

Nous vous attendons ! Rencontrons nous !"

Pour savoir combien nous serons, **merci de vous inscrire** sur le panneau ou par mail : jdcnantis@orange.fr avant le mardi 17 janvier au soir.

Mélanie et Corinne

vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration du jardin

Recettes
supplémentaires

Frites de panais à la cannelle

Ingrédients

- Panais
- Beurre
- Sucre
- Cannelle

Éplucher les panais, les laver et les éponger. Les fendre en deux, ôter le cœur trop dur et les débiter longs bâtonnets, comme des grosses frites.

Faire chauffer le beurre dans une poêle. Dès qu'il commence à mousser, faire frire le panais jusqu'à ce qu'il brunisse. Saupoudrer de sucre et de cannelle.

<http://www.cuisine-libre.fr/frites-de-panais-a-la-cannelle>