



## Filet de haddock et chou de Pontoise

Lavez et coupez le chou, puis faites-le cuire simplement nature, à l'étouffée avec un peu de matière grasse au fond, sans l'avoir blanchi auparavant.

Faites cuire un filet de haddock dans un peu de lait mélangé d'eau afin de le faire dessaler et servez le tout.

### Variante :

Une variante consiste à pocher le haddock dans du lait pour le précuire, à faire cuire le chou à part jusqu'à ce que les feuilles soient souples puis préparez des papillotes en enveloppant un morceau de haddock dans la feuille de chou. Passez le tout 5 minutes au cuit vapeur, servez avec un beurre citronné et parsemez de persil.

### Autres idées :

Selon les goûts, le chou de Pontoise se marie également très bien avec des saucisses ou du boudin blanc.

Issues de <http://www.leparisien.fr/espace-premium/val-d-oise-95/la-recette-filet-de-haddock-et-chou-de-pontoise-22-10-2013-3247755.php>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

*Les brèves*

Cette semaine  
Enfin le compte  
rendu de la  
réunion  
d'adhérents-es !

*du Jardin*

Année 2015 - semaine 5  
Mardi 27 janvier

## Pas de paniers...

Pas de panier en semaine 7, soit, la première semaine des vacances de février, **le mardi 10 et le vendredi 13 février...** Comme nous serons ouverts, **nous ferons un marché le vendredi de 15h à 18h** pour que vous puissiez quand même avoir des légumes si vous le souhaitez. De votre côté, **n'oubliez pas de nous prévenir de vos absences aux paniers** sur cette période.

**Monique et Michaël** (jardnier-ère) **sont en formation 3 jours de taille d'arbustes et de fruitiers** au CFPPA de Jules Ricffel.

**Monique finira d'ailleurs son contrat** vendredi et **serait intéressée pour intervenir chez des particuliers-ères en jardinage et taille d'arbuste**. Si vous êtes à la recherche de quelqu'un-e pour ce type de travaux, n'hésitez pas à nous demander ses coordonnées et à la conseiller via le bouche-à-oreilles.

Rencontre de Mélanie **vendredi de 17h à 18h30** autour du co-paniérage, profitez-en aussi pour toutes vos questions, remarques et envies... Nous avons préparé la carte, les gommettes... Nous avons déjà quelques "inscriptions" !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0.7
Chou de Pontoise	kg	0.6	1.4
Mâche	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.7	1
Pomme de terre	kg	0.7	1
Radis noir	kg	0.3	0.6
Prix panier		7 euros	12.50 euros

*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 rencontre apéritive des adhérents

du vendredi 28 novembre 2014

Merci aux présents-es qui étaient contents-es d'être là. Les anciens-es nous ont dit qu'ils pensaient bien connaître le jardin, et pourtant, grâce aux questions des nouvelles-eaux, elles-ils ont appris des choses...

### **Les échanges ont tourné majoritairement autour de l'insertion.**

#### Voici les informations apportées :

20 jardiniers-es travaillent au jardin sur des contrats de travail (Contrat à Durée Déterminé d'Insertion) de 3 mois à 24 mois maximum et ce à 26 heures semaines. Ils restent sur le jardin en moyenne 18 mois.

Ils travaillent tous les matins, et deux après-midi par semaine, le lundi après-midi, et au choix le mardi ou le jeudi. Chaque semaine, deux jardiniers-es décalent leurs horaires de travail pour faire la permanence paniers et le marché le vendredi après-midi et viennent de 14h à 18h.

Nous avons 4 postes jeunes de moins de 25 ans, 12 postes pour des personnes au RSA, 2 postes de Demandeur d'Emploi de Longue Durée et 1 poste sous-main de justice.

65% n'ont pas le niveau CAP.

Tous n'ont pas envie de devenir ouvriers-ères maraichers. Nous travaillons avec chacun justement le projet professionnel.

125 jardiniers-es ont été accueillis depuis le début du jardin (2006).

### **Nous avons présenté un de nos projets :**

Créer des partenariats avec des entreprises locales pour accueillir les jardiniers-es en stage ou pour la sortie. Nous ciblons des PME sur tout secteur d'activité. D'ailleurs, nous vous mobiliserons en tant qu'adhérents-es.

### **Nous avons aussi traité les questions des rencontres dont particulièrement la Fête du jardin.**

#### Fête du jardin :

Historiquement, cette fête était couplée à une porte-ouverte que nous organisons un vendredi au printemps (dans le cadre du Printemps Bio du GAB 44). La Porte-ouverte se faisait dans l'après-midi et la Fête le soir dans la foulée.

L'an passé, nous avons testé une nouvelle formule avec une Assemblée Générale un vendredi en fin d'après-midi en avril. Ce qui permet la présence des presque toutes les jardiniers-es. A l'issue de cette Assemblée Générale, en soirée, nous enchaînons sur la Fête du jardin.

Vous avez reformulé avoir apprécié cette nouvelle formule et regretté que l'Assemblée Générale se déroule un peu tôt (17h30). Nous renouvellerons la même formule cette année. Nous

## MSA Santé - épisode 10 : nutrition

Aïsha, Dominique, Iuliana, Jean-Louis, Sophie et Sylvain racontent :

*"On a fait 3 ateliers : un sauté de veaux, un clafouti poire-chocolat et la soupe du lundi du jardin (pomme de terre, carotte, radis noir, oignon et navet)." "C'était bon." "Ce qu'ils font en cuisine, ça ne m'intéresse pas ; j'aime cuisiner tout seul chez moi." "Moi je trouve les recettes intéressantes à partir du moment où on les refait chez soi et si on loupe la première fois on refait et on s'améliore."*

*"Ensuite, on a fait un jeu... Le but était de constituer différents repas de la journée équilibrés ! On fait plusieurs menus et on a vérifié." "Tu vois, le croissant du matin, c'est pas bon (dit-il en croquant dans le sien). On peut se faire des plaisirs mais pas tous les jours !"*

devons aussi faire avec les disponibilités du commissaire aux comptes et des administratrices-teurs. Candidats-es administrateurs-trices, manifestez-vous, c'est le moment !

Même si nous savons que le moment idéal pour organiser cette fête serait en week-end pour mieux mobiliser, nous ne referons pas le monde cette année. Nous gardons nos forces pour les 10 ans du jardin en 2016. Nous comptons faire une belle fête pour marquer dignement l'évènement.

Nous referons aussi une porte-ouverte au printemps ou à l'automne.

#### Rendez-vous de Mélanie :

Des échanges et de ceux qui ont suivi en off, se dégage l'idée de privilégier les Rendez-vous de Mélanie à thème. Mélanie devrait en animer un par trimestre. Nous nous mobiliserons pour vous en proposer une tous les

deux mois avec suivant les sujets, la présence des "spécialistes" du jardin.

On peut imaginer un Rendez-vous pour parler insertion avec Marianne, la directrice, un autre sur "Comment nous cultivons vos légumes" avec Thomas ou Sébastien (encadrants techniques), encore un autour de l'organisation de la porte-ouverte et ce qui vous plaira d'y trouver avec Muriel ou réfléchir sur un groupe de travail sur l'aménagement et embellissement des abords du jardin.

Le prochain est ce vendredi, le copaniérage... Si vous ne pouvez être présents-es et souhaitez y participer à distance, transmettez nous vos informations et questions..

#### **Témoignage de fin de réunion :**

*"Moi je ne pourrais plus me passer de vos légumes. Moi c'est pareil. En plus je ne pourrais plus en acheter en super marché, ils sont moches".*