



SALADE DE CHOU POINTU AUX LARDONS

Pour 4 personnes

- 1 petit chou pointu, coupé en lanières de 1 cm x 4 cm,
- 125 g de lardons découennés fumés
- 125 g de tomme au cumin(ou à la mirabelle ou lorraine nature...au choix), coupés en dés de 1 cm,
- 2 échalotes épluchées, émincées,
- 4 brins de persil plat ciselé,
- sel, poivre,
- 6 c. à soupe de sauce vinaigrette traditionnelle ; j'utilise du vinaigre balsamique et j'ajoute de la moutarde pour un goût plus soutenu...

Il y a 2 "écoles", ceux qui préparent le chou à l'avance pour qu'il "cuise" et ceux qui le préfère pas trop macéré afin de garder le croquant du chou...surtout que le chou pointu est un des premiers chou printanier, qu'il est très tendre et très digeste.

Dans un saladier mélangez le chou et la vinaigrette. Réservez.

Dans une poêle faites revenir les lardons, égouttez-les, ajoutez-les dans le saladier ainsi que la tomme au cumin, les échalotes, le persil, mélangez et ajustez l'assaisonnement.

Servez frais avec en option des petits croûtons ou des noix...

<http://www.lespaniersdesophie.fr>

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

Les brèves du Jardin

Année 2012 - semaine 11

Mardi 13 mars

Légumes de printemps !

Il fait beau, ils arrivent très tôt, cette semaine des brocolis et du chou pointu... Préférez la **consommation crue ou très peu cuite**, voir article page suivante.

Nous vous rappelons le rendez-vous que nous vous avons fixé : **l'Assemblée Générale le jeudi 22 mars à 18h, salle du Foyer Eersel** du complexe du Moulin Boisseau à Carquefou. Nous vous y présenterons **une journée au Jardin de cocagne** présentée par chacun-e des différents intervenants-es... Pour répondre aux questions des uns-es et des autres sur le travail que nous faisons et aussi le travail réalisé par les jardiniers-es...

Nous lançons une **cession de GEAS pour les jardiniers**, voir p. suivante.

Pommes de terre Désirés, à peau lisse et rose et à chair jaune, elle peut-être bouillie, rôtie, préparée en purée, au four ou en papillote, en salade, pas en friture.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Brocolis	kg		0.5
Chou lisse	kg	0.4	0.5
Chou pointu	pièce	1	1
Épinard	kg	0.5	0.5
Oignon	kg	0.4	0.75
Poireau	kg		0.3
Pomme de terre	kg	0.4	0.75
Pourpier	kg		0.1
Prix panier		7 euros	12 euros

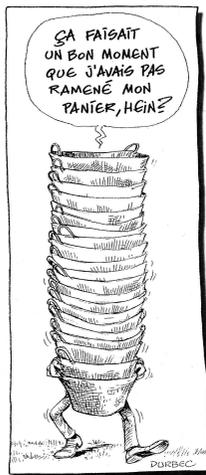
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

**Merci de nous ramener vos sacs vides à
chaque fois.**

**Nous en manquons régulièrement
pourtant nous en avons acheter
plusieurs séries.**

Beaucoup trop sont dans la nature...

GEAS



Quatre lettres, si elles semblent barbares, décrivent pourtant une belle action : Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi...

Le GEAS permet d'acquérir des outils pour être en relation de façon affirmée avec les autres (ni agressive, ni passive), en s'entraînant à faire une demande, un compliment, une critique constructive, s'entraîner à dire non par exemple... Comment s'exprimer ou faire une demande dans le respect de soi et de l'autre. Et le faire en repérant les comportements des autres, de soi et en s'entraînant grâce à des petites scénettes, puis dans le vie réelle.

Cette technique apporte un mieux-être à tous ceux qui souffrent de difficultés relationnelles, l'affirmation de soi est un outil puissant dans le traitement des troubles anxieux et dépressifs, permet de prendre du plaisir à mieux vivre avec les autres, augmente la confiance en soi par des compétences relationnelles équilibrées et au final contribue au développement d'une meilleure estime de soi pour un sentiment d'efficacité accru.

L'objectif est de renforcer l'estime de soi des jardiniers-es, d'optimiser les parcours d'insertion et d'apporter un mieux être

Nous proposons deux sessions par an pour deux groupes de jardiniers-es et à un-e encadrant-e volontaires. Donc tous les jardiniers-es peuvent y avoir accès au moins une fois pendant la durée de leur contrat.. Chaque session comprend 8 séances d'une heure et demi et se déroule sur le jardin le lundi matin. Elles sont animées par Anne-Christelle, l'accompagnatrice socioprofessionnelle qui s'est formée sur ce sujet et a déjà rééalisé ces sessions les deux années passées.

Cette action est très appréciée de tous les participants-es.

Vive les légumes de printemps !

Ils arrivent un peu trop vite cette année avec dès cette semaine le chou pointu et le brocolis.

La particularité des légumes de printemps est d'être un concentré de vitamines et de nutriments... Préférez-leur une consommation crue pour en profiter un maximum ou cuit très rapidement à la vapeur ou sauté.

Les nouveautés de cette année seront les poireaux de printemps (à consommer à la vinaigrette), les mangetout... Vous aurez aussi, entre autre, des petits pois, des fèves, des oignons nouveaux, de l'aillet, des épinards (à manger cru en salade) et des pommes de terre... D'ici un mois vous verrez leur apparition dans vos paniers.

Nous préparons l'été : les courgettes et les concombres sont semés les plants de tomates vont bientôt être installés sous tunnel (attention vous ne les aurez pas avant juillet !)...

Chou pointu

La saison du chou pointu est très courte alors profitez-en et faites lui sa fête !

Il a une forme particulière, d'où son nom, et est particulièrement tendre et doux au goût. Légumes de printemps, il est disponible très tôt.

Le légume est riche en minéraux, en fer, calcium, phosphore, sodium et magnésium. Il contient de plus beaucoup de vitamine C, de protéines et de fibres.

Le cœur de ce chou est particulièrement délicieux cru en salade, et pour les personnes sensibles, il est beaucoup plus digeste que les autres espèces de chou.

Il se mange cru, dans une salade, éventuellement agrémenté de morceaux de pommes et de noix ou de raisins secs.

Vous pouvez servir le chou pointu cuit, sauté, poêlé et farci ou mijoté, en que plat ou entrée. On peut également l'utiliser dans des soupes, mais aussi émincé puis fondu dans une sauteuse avec un tout petit peu d'eau, à l'étouffée, et enfin légèrement salé et parfumé d'une petite boîte de lait de coco. Ce légume peut accompagner : viandes, gibiers et poissons, saucisses et petit salé.

Maintenant préférez la consommation crue ou très peu cuite pour profitez de ses propriétés.