



Cocotte de légumes d'hiver

Pour 6-8 personnes

Marinade :

- 6 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique rouge
- 1 c. à s. d'eau
- 1 c. à c. de sel de mer gris
- Thym, origan, poivre

Légumes (poids épluché) :

- 800 g de pommes de terre
- 550 g de courge (potiron bleu de Hongrie, butternut ou potimarron)
- 350 g de carottes
- 250 g de navets
- 3 grosses échalotes

Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).

Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et dégermez-les si nécessaire.

Dans une cocotte qui va au four (en verre, fonte ou terre), mélangez tous les ingrédients de la marinade.

Épluchez/brossez et pesez les légumes, coupez-les en gros morceaux et ajoutez-les à la marinade. Mélangez bien pour que la marinade recouvre parfaitement les légumes.

Fermez la cocotte et enfournez pour 1h30 environ. Les légumes doivent être joliment rôtis.

<http://bledormant.canalblog.com/archives/2010/02/01/16751493.html>

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
Pomme de terre Charlotte : chair ferme, vapeur, rissolée, sautée, en salade, mijotée...

du Jardin

Année 2017 - semaine 4
Mardi 24 janvier

Vive le froid !

Merci beaucoup pour les chocolats, ils ont été appréciés par toute l'équipe !

Froid, nous souhaitons qu'il dure et **il est là...** Même s'il est plus **difficile** d'organiser le travail pour les équipes et pour chacun-e **de travailler sous ces températures** nous apprécions ce froid. **Le sol est resté gelé quelques temps, les parasites, champignons, limaces etc... fichent la paix à nos légumes !** Par contre, l'eau est coupée, **nous n'avons pas pu laver tout le mesclun.**


Stéphane, de retour de stage de taille de vigne **nous raconte**, *page suivante.*

Nous vendons encore des oignons par 5 kg à 1.50€/kg, *voir p. svte.*

Merci Corinne et Mélanie pour nous avoir réchauffé le coeur **avec cette belle rencontre** de bonne année. **Et merci aux adhérents-es et leurs enfants pour les voeux pour l'équipe** du jardin. *Petit compte-rendu la semaine prochaine.*

Pas de pain et de paniers le mardi 21 et le vendredi 24 février !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Bleue de hongrie	kg	0.5	0.8
Céleri rave	kg	0.4	0.8
Chou frisé	kg	0.4	0.8
Mesclun	kg	0.15	0.25
Navet	kg	0.4	0.6
Oignon	kg	0.4	0.6
Pomme de terre	kg	0.4	0.8
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.

Portrait : Stéphane nous raconte son stage

"J'étais en stage 15 jours en 35h chez Benoît Chereau viticulteur en bio à Monnières. J'ai découvert la taille de la vigne, une phase essentielle pour avoir des grappes de raisin pour les vendanges de septembre.

J'étais seul avec le viticulteur qui n'a pas de salarié mais prend de temps en temps des saisonniers. Il produit majoritairement du Muscadet et aussi du Cabernet et du jus de raisin... Il vend sa production, entres autres, au marché de Sucé-sur-Erdre, à la Ferme du Soleil et en vente directe. C'est un travail intéressant mais difficile pour les mains. Plus que le climat, ce qui est dur c'est le mouvement répétitif du sécateur manuel. Il y a bien le sécateur électrique, mais il faut très bien le maîtriser car c'est un outil très sensible qui ne laisse pas le droit à l'erreur : il coupe les doigts.

Ce stage était pour moi l'occasion de découvrir un travail d'hiver et de prévoir une activité supplémentaire à une activité salarié de maraîchage biologique où il y a souvent des coupures d'activité l'hiver."

GEAS - épisode 6

Abdel, Costinela, Djamila, Jonathan et Thomas nous racontent cette 6ème séance du Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de soi :

"En fait, on a revu ce que l'on avait fait les autres séances. On a fait une révision sur : faire une critique constructive, noyée dans un débat polémique autour d'un kebab qui a pris beaucoup de place... Du coup, on a du mal à se souvenir de la séance d'hier... Mais en général ça fait réfléchir quand même après et ça mûrit en nous. C'était bien.

Nous avons revu aussi comment recevoir une critique constructive. On a joué les inspecteurs, car il faut mener l'enquête pour comprendre la critique. On est alors à même de l'accepter. Après, il faut reconnaître la critique et faire une proposition de solution, trouver un terrain d'entente, en tirer une conclusion. Dans faire une critique constructive, il faut aussi faire des propositions de changement.

Nous avons fait des jeux de rôle comme : Jonathan m'a fait une critique sur le rangement de mon vestiaire. Oui et j'ai proposé à Costinela de lui construire un meuble pour ranger ses affaires ou de lui apporter un sac. Et moi je lui ai demandé de l'aide pour ranger mes affaires." Mission accomplie...

Vente d'oignon par 5 kg à 1€50 le kg

1/3 des oignons de notre production ont monté du fait des conditions climatiques. Nous avons trié les oignons et coupé les fleurs pour limiter et stopper la montaison de ceux qui étaient touchés. Nous vous proposons de vous vendre ces oignons montés par 5 kg à 1€50 le kg (au lieu de 2€50), ceci pour éviter de gaspiller et de jeter ces oignons... Ces oignons restent bons, il vous suffira de les couper en 2 et en retirer le milieu (la partie montée). Si vous êtes amateurs-trices ou consommateurs-trices d'oignons, cela est intéressant.

Pensez aux tartes aux oignons, soupes à l'oignon (c'est d'actualité), pissaladières, confits d'oignons..., et est la base de beaucoup de sauce, ragoût et préparations...

En outre, en cette période d'hiver particulièrement, c'est un véritable allié de l'organisme : allié minceur, anti-cancer (prouvé sur les voies digestives), il favorise le capital osseux, il agit contre les infections urinaires, il améliore la respiration (désencombre et aide aussi sur l'asthme) et équilibre la tension artérielle, c'est aussi un stimulant pour le système immunitaire... Ne vous en privez surtout pas!

Recette supplémentaire

Purée au céleri et sa fondue de chou vert

Ingrédients

- La moitié d'un céleri-rave
- 800 g de pommes de terre
- 20 cl de crème en brique
- sel poivre muscade
- 20 g de beurre
- Un peu de chou vert frisé

Épluchez les pommes de terre et le céleri. Coupez en gros morceaux le céleri et les pommes de terre, lavez-les, puis mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau, salez au gros sel et faites cuire jusqu'à ce que vous puissiez traverser le céleri avec un couteau. Égouttez vos pommes de terre et céleris, mettez le dans un saladier avec la crème, le beurre, le poivre et un peu de muscade. Écrasez avec une fourchette... J'ai servi en timbale avec une fondue de chou vert coupé finement et juste passé à la poêle avec un peu de beurre... Et REGALEZ vous...

"Je vous promets que vous aimerez le céleri !" l'auteur de la recette

<http://www.cuisineetcitations-leblog.com/article-99164737.html>