



Soupe de légumes au potiron

Ingrédients

- 2 poireaux
- 500 g de potiron
- 250 g de pommes de terre
- 250 g de carottes
- 150 g de navets
- 1 branche de céleri
- 20 g de beurre
- 1,5 l. d'eau bouillante
- Sel et poivre

Épluchez les poireaux et supprimez la partie verte et dure des feuilles. Fendez les, lavez-les bien et coupez-les en petits tronçons.

Pelez, si besoin, les pommes de terre, les carottes, les navets et les branches de céleri. Lavez tous ces légumes à l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en petits dés.

Retirez l'écorce du potiron, émincez également la chair en petits dés.

Faites fondre le beurre dans une cocotte sur feu doux, ajoutez les poireaux et une cuillère à soupe d'eau. Remuez pendant 5 mn et ajoutez tous les autres légumes. Mélangez bien puis versez l'eau bouillante. Faites bouillir à feu vif et à découvert pendant 20 mn. Baissez le feu, salez, couvrez la cocotte et poursuivez la cuisson 15 mn.

Au moment de servir, écrasez les légumes avec le mixer plongeant ou avec le moulin à légumes. Rectifiez le sel et poivrez.

Versez la soupe dans une soupière ou dans des bols. Ajoutez, selon les goûts, un peu de crème fraîche ou du gruyère râpé.

<http://www.bladi.net/soupe-de-legumes-au-potiron.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

Pomme de terre **Allianz**
robe des champs, vapeur,
gratin, rissolée...
Délicieuse dégustée seule
au naturel.

Jardin

Année 2016 - semaine 47

Mardi 22 novembre

Entrée dans l'hiver et la formation

Quand vient le "mauvais temps", nous en profitons pour faire de la **formation en interne pour les jardiniers-es**. Ce **lundi** une partie d'équipe a travaillé sur le **contrat de travail et le règlement intérieur**, *article p. svante...* **Cette semaine débute aussi le GEAS** (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi), un classique au jardin que propose Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) pour apprendre à s'exprimer de façon affirmée. Les jardiniers-es volontaires vous raconteront cela au fur et à mesure des 8 séances.

Le panneau d'information est maintenant dans la première pièce du bâtiment à paniers. Nous tenterons à droite ou à gauche de la porte, **à vous de nous dire quel est le meilleur emplacement !** Il comprend des infos, telles les commandes groupées et les semaines sans paniers etc...

Le **dernier panier de l'année sera le vendredi 23 décembre**. Nous ne ferons pas de panier entre Noël et le Nouvel an, **nous reprendrons le mardi 3 janvier !**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.6
Chou rave	pièce	1	0
Mâche	kg	0.1	0.2
Navet	kg	0.4	0.6
Oignon	kg	0.3	0.5
Poireau	kg	0.6	1
Pomme de terre	kg	0.4	0.7
Potiron	kg	0.6	1
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.

Mélanie partage avec vous

Projection du film

Le potager de mon grand père
un film de Martin Esposito

"un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger".

le 24 et 25 novembre 2016 à 14h30 au cinéma de Vallet

Curry de blettes

Pour 3 personnes

- 4 feuilles de blettes (côtes et feuilles)
- 3 pommes de terres
- 2 oignons
- 25 cl de lait de coco
- 1/2 citron
- 2 c. à s. de curry
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'amandes effilées

Recette
supplémentaire

Coupez les pommes de terres en morceaux et plongez-les dans l'eau bouillante.

Pendant ce temps, émincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle.

Coupez les côtes des blettes et les feuilles en gros morceaux et ajoutez les côtes aux oignons, saupoudrez d'une cuillère de curry.

Une fois les oignons transparents, ajoutez le lait de coco et les pommes de terres égouttées ainsi que le jus de citron, la sauce soja et le restant de curry.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les blettes soient cuites.

Ajoutez les feuilles de blettes et mélangez bien, laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terres et que les feuilles de blettes soient cuites.

Saupoudrez avec les amandes et servez chaud.

<http://www.cuisine-libre.fr/curry-de-blettes>

Formation droit du travail

Quand l'hiver arrive, qu'il est difficile de travailler dehors et s'il n'y a pas de besoin urgent, nous organisons des formations pour les jardiniers-es. Cela va du GEAS (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi), au droit du travail, en passant par la santé... C'est dans ce cadre que cette semaine une partie d'équipe a bénéficié d'une après-midi autour du droit du travail. Le reste de l'équipe le fera dans 15 jours. Et c'est Antoine, Djamila, Jaqueline, Senaït, Stéphane et Sylvie qui vous racontent :

"Lundi après-midi Marianne (la directrice), en présence de Thomas (encadrant technique et délégué du personnel), nous a fait une formation sur le droit du travail.

Ce n'est pas facile à expliquer. Nous avons vu tout ce qui concerne le contrat de travail, les conditions de travail, le règlement intérieur, la convention collective, les risques relatifs à chaque entreprise, la sécurité, les assurances, la mutuel, les obligations, les interdits...

On est parti du code du travail général pour arriver au règlement intérieur du jardin.

Elle a présenté le rôle du délégué du personnel, à qui l'on va faire remonter les suggestions et les réflexions du personnel pour améliorer le fonctionnement du jardin et les conditions de travail.

Il y a des choses que l'on savait, mais c'est intéressant de se remettre à jour. Elle nous a expliqué les différents documents liés à la réglementation, le contrat de travail, le règlement intérieur, la convention collective. Le contrat de travail qui définit l'accord entre l'employeur et l'employé et fixe les droits et devoirs de chacun.

C'est intéressant de comprendre que le jardin se soucie du bon fonctionnement relationnel employeur/salarié, du coup, ça met en avant que les salariés et les entreprises avaient chacun des droits, des obligations et des interdits. Que l'on pouvait aller chercher les informations dans le règlement intérieur, le code du travail et la convention collective au besoin.

Ça a rafraîchi nos connaissances et ça nous a appris que l'on cotisait à la formation même pendant un CDD. Qu'il y avait du budget et même plus que pour le régime général car il y a moins de demande dans le secteur agricole. Et aussi, qu'il y a plus de possibilités de formation à la fin des 2 ans sur le jardin que pendant notre CDD".