



## Ragoût de veau aux topinambours

**Pour 6 à 8 personnes :**

- 1 kg de veau (ici de la cuisse)
- 1 kg de topinambours
- 1 petite botte de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à thé de gingembre en poudre
- ½ dosette de safran
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- ½ c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

Épluchez l'oignon et l'ail, puis hachez-les.

Coupez le veau en 6 ou 8 morceaux. Faites-les cuire sur feu vif le temps que les morceaux soient dorés. Ajoutez l'oignon haché et l'ail puis les épices (poivre, safran, gingembre) et un peu d'eau.

Couvrez et faites cuire le temps que la viande s'attendrisse (environ 45 mn). Ajoutez de l'eau de temps en temps afin que la viande ne sèche pas.

Épluchez les topinambours. Coupez-les en tronçons. Réservez.

Une fois la viande cuite et tendre, ajoutez les topinambours, la pâte de tomates et le persil. Faites cuire encore 10 mn ou le temps que les topinambours soient cuits. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Salez.

Servez sans plus tarder avec du persil ciselé.

Dégustez !

Le veau peut être remplacé par des pilons de poulet et vous pouvez ajouter un panais qui ajoute une touche sucrée et épaissir la sauce avec une c. à s. de maïzena.

<http://papillesestomaquees.fr/ragout-de-veau-aux-topinambours/>

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 du Jardin

Pomme de terre,  
**Emeraude :**  
(peu farineuse),  
frites, purée, soupe,  
ragoût, gratin...

Année 2015 - semaine 49  
Mardi 1er décembre

## Le chat du jardin cherche une famille d'accueil !

**Lenny, le chat noir et blanc** du jardin cherche une famille d'accueil avec jardin. Il s'est blessé une patte et est maintenant sur 3 pattes, il est donc en danger sur le jardin. **Merci de nous contacter au 02 40 68 91 67.**

Rencontre apéritive des adhérents-es, on vous attend vendredi à partir de 17h30.

**Formation, activité d'hiver sur le jardin**, on vous en parlait, nous y sommes à fond : avec le GEAS et Geste et posture, *voir page suivante*.

**Paniers de Noël**, le 25 est un vendredi, vous ne pourrez pas venir. **Nous ferons donc tous les paniers** (ceux du mardi et du vendredi) **le mardi 22 décembre sur vos horaires habituels**. Merci de ne pas oublier le votre. Pas de paniers la semaine du nouvel an, nous vous retrouverons le mardi 5 janvier et le vendredi 8 janvier !

**La courge Jack be little se mange** farcie, en oeufs cocotte aussi, soupe, purée ou en préparation dessert...



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Jack be little	kg	0.4	0.6
Mesclun	kg	0.15	0.2
Oignon rouge	kg	0.3	0.6
Poireau	kg	0.6	1.2
Pomme de terre	kg	0.6	1.2
Topinambour	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.*

## GEAS C'est reparti !

Le GEAS est un Groupe d'Entraide à l'Affirmation de Soi. Il est prévu une session de 8 séances pour un groupe de jardiniers-es volontaires. Ankidine, Jacqueline, Pascal, Rémy et Séverine racontent :

*"On a rigolé. On a fait des mises en situation : chacun a présenté son binôme après l'avoir interviewé. C'était marrant. Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle) nous a expliqué ce que c'est d'être passif, agressif et affirmé et qu'avoir un comportement affirmé est plus efficace que les autres comportements. C'était court, on a survolé un peu, mais c'était la première. Chacun s'est défini suivant comment il se sentait et les autres ont confirmé notre ressenti (par rapport à ces trois comportements).*

*C'était sympa, on va apprendre à dire non, des fois je n'arrive pas à dire non. On verra la suite, ce n'est que le début.*

*On doit préparer la prochaine séance en notant une situation où on a eu à réagir ou à s'affirmer dans la semaine. En fin de séance, on a noté sur 10 notre humeur de la journée".*

## Gestes et postures

Christian, Pascal, Rémy et Sophie racontent :

"Pour la deuxième saison consécutive pour moi [nous en faisons une session par an], nous avons eu un intervenant de la MSA qui est venu nous présenter les dangers les risques que l'on peut rencontrer sur le lieu de travail. Il nous a appris comment prendre un objet, porter une charge, comment charger et les meilleures postures et mouvements à adopter. Il faut faire attention aux dos et aux tendinite et faire des échauffement le matin ou avant l'effort et des étirements pour se protéger. C'est important. Le problème, c'est qu'après, il faut le faire!"

### **biscuits "Jack be little"**

#### **Pour 12 biscuit**

• 1 courge Jack be little • 60 g de sucre • 80 g de beurre pommade • 1 cc de cannelle sel • 1 œuf • 200 g de farine

Faites cuire la courge à la vapeur pendant 10 mn. Coupez-la en deux, ôtez les graines. Réduisez-la en purée avec la peau.

Mélangez la purée avec le sucre et le beurre. Ajoutez la cannelle, une pincée de sel, l'œuf,

puis la farine et mélangez pour obtenir une boule de pâte homogène. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.

Façonnez les biscuits sur une plaque. Enfournez pour 20 mn. <http://www.panier-bio-paris.fr/>

## Synthèse forum du Réseau Cocagne

Vu par Marianne (directrice) :

### Première matinée :

10 jardins ont été mis en avant pour leurs bonnes pratiques dont nous.

On a été convié à présenter notre plate forme de conditionnement de paniers comme outil de diversification. Le jardin de Villeneuve d'Ascq a présenté ses paniers étudiants, le jardin de Blois son organisation de marché et le jardin de Cognin son outil de transformation.

### Après-midi :

J'ai participé à un atelier sur les enjeux d'un panier de qualité. La définition suivante a été trouvée : la qualité s'apprécie selon plusieurs critères hygiénique, organoleptique, visuel (contenu, contenant) et commercial (service rendu).

Tout un programme de travail qui commence à la récolte en passant par le lavage, la composition, le stockage jusqu'au point de dépôt.

Il est intéressant de comprendre que chaque jardin doit établir ses propres critères qui sont aussi "politiques" : lavage ou pas de légumes, légumes triés comme à la biocoop ou pas ?

### Le vendredi matin :

Nouvel atelier de réflexion pour amener les jardins à se projeter sur les 10 ans à venir, quelques idées proposées :

- Travailler sur le recyclage (eau, légumes, intrants plastiques...).
- Créer des liens plus forts avec l'entreprise (clubs d'entreprises, entrées des entreprises dans le CA)...

## Recette supplémentaire

Beaucoup de belles rencontres et des discussions passionnantes et remobilisantes.