



Légumes rôtis au jus d'orange et graines de cumin de cumin

Pour 4 personnes

- 2 carottes
- 2 panais (facultatif)
- 2 navets
- 1/2 potimarron
- 1 oignon rouge
- 6 gousses d'ail en chemise
- 3 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 20 cl de jus d'orange frais pressé
- 1 bonne pincée de piment d'Espelette
- sel, poivre noir du moulin

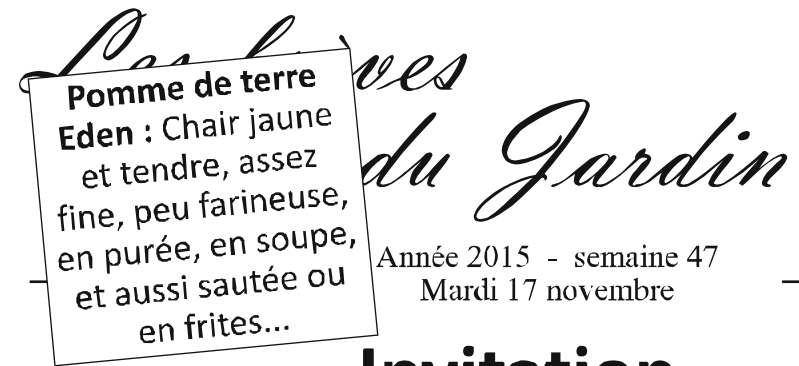
Préchauffez votre four à 180° C. Lavez et épluchez (si nécessaire) tous les légumes (sauf l'ail), coupez-les en morceaux de taille égale. Coupez le potimarron en tranches de 1, 5 cm et l'oignon en rondelles. Répartissez tous les légumes dans un grand plat à four. Effeuillez le thym sur les légumes, répartissez les feuilles de laurier et les gousses d'ail en chemise. Saupoudrez de graines de cumin, de piment d'Espelette, salez, poivrez.

Versez le jus d'orange sur les légumes et ajoutez un filet d'huile d'olive. Mettez à cuire au four au moins 40 mn en remuant de temps en temps les légumes avec une grande cuillère. Pour vérifier la cuisson piquez-les avec un couteau, c'est cuit quand la lame s'enfonce facilement. Servez aussitôt en accompagnement d'une viande ou d'un poisson avec un peu de riz blanc pour faire un plat complet.

Pour varier, ajoutez des pommes de terres en quartiers et d'autres légumes racines : topinambours, rutabagas, patates douces, céleri rave, betterave, poireau (mais précuit à la vapeur et ajouté en fin de cuisson) etc...

http://lasoupealacitrouille.blogspot.fr/2013/11/legumes-rotis-au-jus-dorange-et-graines_19.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



Année 2015 - semaine 47
Mardi 17 novembre

Invitation

à la **rencontre apéritive des adhérents-es**

vendredi 4 décembre 2015 à partir de 17h30
au Jardin de Cocagne

Comme chaque année nous organisons ce temps de rencontre pour vous adhérents-es du jardin.

C'est une rencontre conviviale pour vous donner un espace de parole afin de permettre de mieux se connaître entre adhérents-es, entre adhérents-es et jardin etc...

Un moment pour partager, échanger, nous questionner sur le jardin, les paniers, l'association, le plan de culture, l'insertion, votre place d'adhérent-e, les rencontres (portes-ouvertes, fête du jardin, Rendez-vous de Mélanie, rencontre apéritive des adhérents-es...) etc... le tout autour d'un apéritif sans alcool.



Venez nombreux !

Formation Feuille de paie avec Marianne

Lundi Marianne (directrice) a proposé à 6 jardiniers-es une formation feuille de paie. Ankidine, Christian, Nathalie racontent :

"On a vu en détail la fiche de paie, on l'a étudiée ligne par ligne, ce que nous payons comme charges, celles de l'employeur, les patronales avec les cotisations ANPE, Maladie etc... C'est intéressant on sait maintenant où part l'argent, à quoi ça sert. On a aussi vu les congés payés, leur calcul, comment savoir ce qui nous reste.

On sait aussi ce qui est le montant imposable pour l'indiquer aux impôts.

Avant, on voyait juste le net payé, maintenant on peut regarder ligne par ligne ce qui se passe, on peut comprendre et voir s'il manque ou pas des choses. C'était vraiment intéressant. Et puis, j'ai découvert que c'est pas facile de faire une fiche de paie avec les heures différentes de chacun-e.

On a aussi parlé de la réforme de la Mutuelle. On sait qu'il va y une obligation pour les personnes qui n'ont pas la CMU d'avoir une Mutuelle d'entreprise et que pour nous se sera Harmonie Mutuelle."

Clafoutis de navets

Ingrédients

- 800 g de navets
- 2 œufs moyens

- 20 cl de crème fraîche à 5%
- 20 g de noix de

Préchauffez le four à 200°. Lavez, épluchez et coupez les navets en tranches. Faites-les dorer à la poêle dans du beurre.

Mélangez les œufs et la crème. Saler, poivrez puis ajoutez la noix de coco.

Versez la préparation dans un moule et posez les tranches de navets dessus. Enfournez 30 min. Testez la cuisson avec une lame de couteau. Servez dès la sortie du four.

Un bon accompagnement de viande.

Merci Corine (adhérente et représentante des adhérents-es au CA) pour cette recette

Recette
supplémentaire

coco râpée,
• sel, poivre.

Pour aimer les
navets !

Activités hivernales...

Thierry (jardinier) cherche des meubles pour son logement : une table basse, une table, des chaises, des meubles de rangement, en bon état. Si l'un-e de vous aurait un de ses meubles dont il n'a pas besoin, il est preneur. **Merci !**

Le rythme de travail de la terre se calme, nous en profitons pour faire des formations en interne, dès ce lundi Marianne (directrice) a travaillé avec un groupe sur la lecture de la feuille de paie. *Voir article page de gauche.*

Nous récupérons les boîtes d'oeufs de 6 ou 12 (pas les 10 surtout) pour conditionner les oeufs des abonnements. **Merci !**

20 élèves accompagnés-es de deux professeurs **du Collège** publique Gérard Philippe **de Carquefou** sont venus-es jeudi après-midi dans le cadre d'une **découverte des métiers**. Le groupe a été séparé en deux, pendant qu'Anne-Christelle présentait son métier de travailleur social dans les bureaux, Thomas sur le terrain parlait de celui de maraîcher, puis les groupes ont changé d'intervenant. **Les jeunes sont repartis contents-es !**

Ata (jardinier) a commencé hier une formation longue de français de 3 demi-journées par semaine. La première était fatigante...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.3	0.5
Echalote	kg	0.15	0.3
Mesclun	kg	0.15	0.25
Navet	kg	0.3	0.6
Pomme de terre	kg	0.6	1
Potimarron	kg	0.8	1.5
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.

Festival Alimenterre

- 9ème édition -

Du 15 octobre au 30 novembre 2015.

<http://www.festival-alimenterre.org/agenda>