



Salade croquante et crémeuse de chou

Pour 4 personnes

- 1/2 chou pointu ou autre
- 1 ou 2 carottes (facultatif)
- 1 oignon nouveau ou 1 petite échalote
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 petite poignée de noix de cajou
- 1 c à s. de miso blanc ou brun pas trop fort (facultatif)
- 1 c à s. bombée de purée de noix de cajou (ou d'amandes ou de yaourt)
- 2 c à s. de vinaigre balsamique
- 2 c à s. d'huile d'olive
- 1 trait de jus de citron (à votre goût, facultatif)
- Quelques graines germées (facultatif)
- Sel et poivre

Préparez l'assaisonnement : mélangez le miso et la purée de noix de cajou. Puis ajoutez l'huile, le vinaigre et le citron. Salez très légèrement (le miso est déjà salé) et poivrez.

Lavez, séchez et émincez le chou assez finement, au couteau ou à la mandoline. Réservez avec les raisins et la noix de cajou concassées grossièrement.

Pelez la carotte et taillez-la en bâtonnets. Emincez également l'oignon nouveau, le vert et le blanc. Puis placez-le avec le chou et la carotte dans le saladier.

Mélangez bien pour répartir les ingrédients et la sauce. Puis placez au frais pour une heure minimum.

Dégustez bien frais, parsemé, si vous en avez de quelques graines germées.

Adaptée de <https://lutsubo.wordpress.com/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les légumes du Jardin
Pomme de terre
Rosabelle
chair ferme : frite,
gratin, purée, vapeur et
pommes de terre au four

Jardin

année 2019 - semaine 13
Mardi 26 mars

Début de printemps...

L'Assemblée Générale du Jardin arrive vite : dans un mois maintenant..
Nous vous souhaitons nombreux à venir y participer. Si vous ne l'avez pas encore fait, notez la date : **vendredi 26 avril à partir de 17h30**. *Page suivante, un portrait d'administrateur...*

Les voici qui arrivent les premiers légumes de printemps : **oignons nouveaux** (mangez tout : vert et blanc, cru pour agrémenter une salade ou cuit sauté pour parfumer un plat ou faire une omelette), le **chou pointu** (excellent émincé en salade ou sauté) et les **radis roses** (les fanes se mangent et font d'excellents pestos, tartes, risottos, omelettes...) !

Apéro rencontre Zéro Déchets, c'est **vendredi** que Corinne et Mélanie vous invitent sur le jardin à **partir de 17h30...**

Les **factures trimestrielles** sont **dans les paniers** cette semaine !!!

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.55
Blette	kg	0.45	0.6
Chou pointu	pièce	0	1
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Radis	botte	1	0
Salade	pièce	1	2
Topinambour	kg	0	0.6
Prix panier		9	13 euros

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

Portrait d'Administrateur

Je m'appelle Daniel Je suis trésorier au Conseil d'Administration depuis le 7 décembre 2010 à 18h30, date de l'Assemblée Générale Constitutive et de l'élection de Bureau. [Auparavant, le Jardin de Cocagne Nantais était un établissement secondaire de l'association Partage 44]

La raison de ma venue au jardin : Fin 2003, l'heure de retraite a sonné. Je m'installe à Carquefou, décidé à consacrer un peu de mon temps libre à une association à vocation caritative ou similaire sans savoir laquelle. Un jeudi de juillet 2008, je suis au marché de Carquefou. Mon attention est attirée par la présence inhabituelle d'un banc anonyme dont les légumes – non calibrés et la balance obsolète sortent de l'ordinaire. 8 jours plus tard, je suis de nouveau au marché. Cette fois l'aspect commercial est délaissé pour faire place à une présentation complète du Jardin (objet social, activité, fonctionnement). Je découvre les structures du monde de l'insertion mais surtout l'incroyable dévouement et engagement de l'encadrement. Marianne, Anne-Christelle, Muriel, Thomas vous m'avez vite convaincu que je pouvais avoir une place parmi elle avec un cadeau d'arrivée en bonus : celui de pouvoir aider les jardiniers à surmonter les difficultés de l'écriture, de la lecture et du calcul. Puisque j'ai commencé par faire du bénévolat auprès des jardiniers...

Le rôle du conseil d'administration : A Côté du jardin, son rôle est surtout administratif, contrôle et constat de réussite financière, adoption de la stratégie du dirigeant et de ses collaborateurs. La motivation est le moteur des administrateurs qui forment une équipe dynamique, disponible et soudée où chacun met ses compétences au service du Jardin. En les validant, ils engagent leur responsabilité et démontrent leur volonté d'assurer la pérennité du jardin. Pour chaque décision à prendre, une question primordiale est toujours posée au CA. «Est-elle réaliste, conforme et profitable au chantier d'insertion et ses valeurs ?». Pour ma part, je voyais surtout le contrôle et le constat de réussite financière. Nous ne sommes pas dans une entreprise qui doit faire à tout prix des bénéfices, mais sur un chantier d'insertion qui doit fonctionner.

La charge et la contrainte : Ce n'est pas grand-chose, une dizaine de réunion de deux heures maximum par an. Ce n'est pas lourd, mais il faut être présent. Pour la fonction de trésorier, j'ai des interventions en plus au moment du bilan avec le comptable et le commissaire aux comptes. Puis je fais une synthèse pour le CA et pour l'AG. Là, ça demande un plus gros investissement.

Quelques bonne idées à vivre ou regarder

Reportage territoire zéro chômeurs à Mauléon sur M6 dimanche soir 17 mars : hyper instructif - <http://www.tv-replay.fr/17-03-19/zone-interdite-m6-replay-13403591.html>

Run eco team et promenade zéro déchet à Carquefou le 31 mars au Charbonneau - <https://www.carquefou.fr/agenda/operation-ramassage-des-dechets/>

Chasse au trésor et parcours d'orientation pour l'association Mécénat chirurgie Cardiaque organisés par mes élèves de 3B le samedi 4 mai de 9h à 13h au Charbonneau.

Stéphane (adhérent)

Recette
supplémentaire

Carpaccio de betterave et topinambour

Les jardinières nous avaient dit adorer la recette de betterave, topinambour crus râpés du précédent Atelier Nutrition ! A vous de tester...

Pour 2 personnes

• 2 betteraves • 4 topinambours • Huile de noix • Vinaigre balsamique • Quelques noisettes • Fleurs de sel

Tout simplement pelez les légumes... et découpez-les à la mandoline le plus finement possible. Un filet d'huile de noix, quelques noisettes concassées au pilon, trois grains de fleur de sel et deux gouttes de vinaigre balsamique : c'est prêt !

Vous pouvez râper les légumes, ajouter des graines de lin, de l'orange voir de la roquette... Adaptée de <http://miam.over-blog.net/>

Voici mon message pour les adhérents : Ils remplissent déjà une mission avec une vision de solidarité dont on peut être fier.

Ce qui ça m'a apporté : Ça a été le rêve de ma vie que j'ai réalisé... Intervenir dans une association caritative et faire du bénévolat ! Issu du milieu banquier, je m'étais fait une promesse : ne plus jamais faire trésorier... Et ça a été un moment de bonheur, de plaisir avec une qualité de relation avec les jardiniers et les salariés. Tous composent une grande famille dont le quotidien n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Qu'importe ! Le bonheur est toujours dans le Jardin et même, (je cite C. Trenet) «...avec un peu d'imagination... c'est un jardin extraordinaire...»