



Gratin de patates douces et fenouil

Pour 2 personnes

- 1 patate douce
- 1 gros fenouil
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques branches de thym citron frais
- Fleur de sel – Poivre au moulin

Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez et lavez la patate douce puis rincez le fenouil. Coupez les parties vertes.

Epluchez l'oignon rouge et les gousses d'ail.

A la mandoline, coupez en tranche la patate douce, l'oignon et le fenouil. Ciselez finement l'ail.

Huilez un plat à cake puis disposez les tranches de légumes debout en alternant les tranches. Ajoutez les tranches d'oignons.

Dans un bol versez l'huile d'olive puis ajoutez l'ail, 5/6 feuilles de thym citron. Salez et poivrez. Versez cette préparation sur les légumes. Ajoutez sur le dessus encore quelques brins de thym citron

Enfournez et laissez cuire durant 1 h 15 environ.

A déguster seul ou avec un tranche de thon grillé (recette dans le lien suivant)...

Adaptée de <https://cuisinedegut.net/2016/05/12/gratin-de-patates-douces-et-fenouil-et-thon-grille-parfume/>

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

Pomme de terre Cirielle
A la vapeur ou à l'eau,
excellente en salade,
possible aussi mijotée
ou rissolée...

Jardin

Année 2019 - semaine 41

Mardi 8 octobre

Groupe de ressenti

Nous rentrons dans la période propice aux formations pour les jardiniers·es. Nous profitons de l'automne et de l'hiver pour les organiser en interne ou avec des intervenants·es extérieurs·es. **Cette semaine le groupe de ressenti a démarré.** *Les jardiniers·es vous racontent page suivante...*

Nouveaux·elles, anciens·nes : **Et si vous veniez à la Rencontre de Mélanie et Corinne, le vendredi 18 octobre !** C'est la semaine prochaine... **Venez découvrir et nous faire découvrir la betterave, lancer la bibliothèque de prêt de livres... Partager un moment convivial, échanger, proposer...** C'est à partir de 17h !

Attention, exceptionnellement, panier le JEUDI 31 de 15h à 18h45 pour les adhérents·es du vendredi !

Venez nous retrouver au **salon Zen et Bio ce week-end** sur le stand des Paniers Bio Solidaires au parc exposition de la Beaujoire.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	botte	0	1
Brocoli	pièce	0	1
Chou rave	pièce	1	0
Epinard	kg	0.4	0
Fenouil	pièce	0	1
Patate douce	kg	0.4	0.75
Physalis	kg	0.14	0
Pomme de terre	kg	0.7	1
Tomate	kg	0	0.8
Prix panier		9,20 €	13 €

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

Groupe de ressenti

Les jardiniers·es vous racontent

Alexa, Anthony, Gary, Guillaume, Manuella, Maxime, Nyima et Thomas, encadrant technique, vous racontent :

"Une fois par semaine par demi-équipe sur 3 à 4 séances, nous organisons un espace d'expression, de parole sur le jardin, un lieu de libération de la parole.

On a discuté sur ce qu'on ressentait, si on était intégré, si pour nous on se sentait bien, le positif et le négatif. Chacun a son propre ressenti.

Je ne savais pas quoi dire, j'étais en observation...

On a parlé beaucoup de l'équipe, c'était très thématique sur l'esprit d'équipe. C'est bien de dire

ce qu'on ressent, comment on travaille en équipe.

Ce serait bien de le faire tout le temps, ça permet de voir les pensées des autres, les attentes qu'on a des autres. On s'est dit des choses qu'on ne voyait pas, qu'on n'entendait pas.

J'ai très bien aimé, c'était intéressant pour apprendre à se connaître bien. Tout le monde raconte un peu ce qu'il aime, ce qu'il aime pas.

J'ai commencé à travailler ici en 2018. L'équipe de travail était mieux à cette époque. C'est ça que j'ai exprimé hier. Et que c'est positif que l'on fasse des cours de français, c'est bien ! Je suis content de travailler en équipe. Une main pour le son, ce

n'est pas possible, il faut deux mains pour faire du bruit [applaudir]. Au travail, c'est pareil...

On a parlé de son ressenti, sur ce qu'on a envie sur son travail ou autre chose. Parler en son nom : utiliser le JE. On ne parle pas pour les autres. Le ressenti est différent d'une personne à l'autre. Tout le monde est différent, tout le monde a un ressenti différent.

On a parlé de ce qui se passe dans le jardin dans le travail, de l'attente qu'on a de chacun quand on travaille ensemble. Il faut discuter entre nous pour mieux travailler, se coordonner. C'est ça qui fait le travail d'équipe, l'esprit d'équipe."

Physalis en habit de chocolat noix de coco

Pour une douzaine de gourmandises :

- 100 g de physalis
- 40 g de chocolat noir
- 3 c. à s. de noix de coco

Faites fondre le chocolat dans un bain-marie, trempez-y les physalis l'un après l'autre.

Plongez-les directement dans la noix de coco râpé.

Laissez durcir.

Vous pouvez réaliser ces opérations en mettant les physalis sur des piques et les planter dans n'importe quel support pour le séchage et éventuellement la présentation. *Issue de : www.pititchef.com/*

Les physalis poussent au jardin sous tunnel, c'est un petit fruit que vous pouvez croquer, mettre en décoration de vos plats sucrés et salés, vos plateaux de fromage ou l'intégrer dans vos salades de fruits ou crudités...

Recettes supplémentaires

Gratin de chou rave et patates douces

Pour 2 personnes :

- 1 chou rave de taille moyenne • 1 patate douce de taille moyenne
- 300 ml de lait végétal ou animal • 2 c. à s. de fécule • 1 c. à s. d'huile végétale • 1 pincée de muscade • 1 petite tranche de pain dur ou 1 c. à c. bombée de chapelure • 1 c. à s. de levure de bière
- 1 c. à s. de noix de cajou

Coupez le chou-rave et la patate douce en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Cuisez-les à la vapeur environ 5 mn.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez la fécule puis délayer petit à petit avec le lait. Ajoutez une pincée de muscade, sel et poivre et laissez épaissir quelques mn.

Placez les tranches de chou-rave et de patate douce dans un plat à four en les alternant. Recouvrez de sauce béchamel.

Mixez ensemble le pain, les noix de cajou et la levure de bière. Versez sur le gratin et enfournez à four 150° C une quinzaine de mn puis dorez au grill, *Adaptée de <http://cuillereetsaladier.blogspot.com/>*