

Pour 4 personnes

• 1 patate douce • 2 belles branches de céleri • 2 pommes de terre par trop grosses • 2 oignons • Crème fraiche semi épaisse • 1 noix de beurre • Fleur de sel – Poivre au moulin • piment d'Espelette

Epluchez si nécessaire et lavez les légumes puis coupez-les en morceaux, salez, poivrez et les cuire à l'eau durant 30 mn. • Mixez le tout très finement pour obtenir un beau velouté. Ajoutez une belle noix de beurre. • Dans l'assiette, ajoutez quelques petits points de crème fraiche puis étirez-les à l'aide d'une fourchette pour faire de jolis dessins. Puis saupoudrez de piment d'Espelette. Dégustez bien chaud.

Adaptée de https://cuisinedegut.net/

Tuiles de chou romanesco au parmesan et à la pistache

Pour 4 à 8 personnes

- 50 g de fleurettes de chou romanesco crues 75 g de parmesan
- 50 g de pistaches vertes natures écaillées

Mixez le chou romanesco cru, le parmesan grossièrement haché et les pistaches. • Déposez la préparation entre deux feuilles de papier cuisson. Et utilisez un rouleau à pâtisserie pour étaler la préparation en une fine couche. • Déposez au frais pendant au moins 30 mn. • Pui à l'aide d'un emporte-pièce, détaillez des formes que vous déposerez sur une plaque de cuisson chemisée d'une feuille de papier cuisson. • Enfournez à 180°C. Laissez cuire jusqu'à ce que les bords de la préparation brunissent. • Dégustez à l'apéro ou en accompagnement d'une soupe.

Adaptée de http://papillesestomaquees.fr/

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 : idcnantais@orange.fr Pomme de terre
Allians

robe des champs, vapeur,
gratin, rissolée...
Délicieuse dégustée seule
au naturel.

Année 2019 - semaine 47
Mardi 19 novembre

C'est la semaine prochaine Réunion apéritive des adhérents es

Nous vous invitons vendredi 29 novembre à partir de 17h30 à LA réunion annuelle apéritive des adhérents es et nous vous proposons une visite à 17h sur inscription, voir encart page suivante...

Lundi riche avec une **formation kiné** le matin et le **Groupe d'Entraintement à l'Affirmation de Soi** (GEAS) l'après-midi, piloté par Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle). **Les jardiniers·es vous racontent** le GEAS *page suivante et la kiné la semaine prochaine...*

Carquefou participe à la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets. Programme : https://www.carquefou.fr/actualites/semaine-europeenne-de-reduction-des-dechets/

La vente de crêpes et de galettes de Laurence (adhérente) a été un beau succès. Elle revient dans 15 jours et il y en aura pour tous !!!

Cette semaine dans votre panier

AR ****	Unité	Petit panier	Grand panier
AGRICULTURE BIOLOGIQUE		(qt en unité)	(qt en unité)
Carotte	kg	0.55	0.55
Céleri branche	kg	0	0.35
Chou romanesco	kg	0.5	0
Epinard	kg	0.3	0.6
Patate douce	kg	0.5	0.6
Poireau	kg	0	0.8
Pomme de terre	kg	0.7	0.9
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.

GEAS - Episode 1

Comme chaque année Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) propose un Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi en 8 séances aux jardiniers es volontaires. Anthony, Cécile, Manuela, Maxime, Nathalie et Sonia vous racontent :

"C'est très bien pour savoir se positionner, ce qu'on est, ce qu'on ressent de soi-même. Je suis agressif!

On a vu les 3 différents comportements qu'on pouvait avoir : agressif, passif, affirmé. On les a défini et on s'est défini dans deux catégories puis On demandait aux autres s'ils nous voyaient ainsi ou différemment. A la fin, on a vu quand on a été dans une situation où l'on a été agressif ou passif, dans quel état et quel sentiment on ressentait.

On a fait un demi-cercle et on devait chacun à son tour dire dans quelles catégories on se sent (on en choississait 2) et après on a demandé aux autres si ça correspondait. Et on a parfois été étonné de voir que l'on était perçu différemment de ce qu'on se sentait. C'était surtout la mise en route de l'atlier. A chaque début de séance, on dira comment on se sent pour apprendre à ressentir nos émotions, les comprendre et l'implication qu'elles ont dans notre comportement avec les autres. Elle nous a donné 1 à 2 exemples de vie quotidienne pour apprendre à reconnaître les comportements non agressifs et affirmés.

J'étais fatiguée et la digestion me font dire que ce serait plus dynamique le matin. Mais je pense que l'évolution va être intéressante. Le cadre posé est sécurisant pour s'exprimer.

C'est bien parce que ça donne un moment pour pouvoir écouter les autres et dire ce qu'on pense.

Moi, ça va m'aider sur mon côté agressif et apprendre à changer mon comportement. C'est toujours intéressant, ça permet au moins de mieux s'intégrer, d'avoir un bon comportement, ce qui aide aussi les autres à changer. Tout le monde y gagne, ça évite les conflits.

C'était la première séance, une présentation de ce qu'on va faire. J'attends de voir, je suis curieux. Je ne sais pas si ça va nous changer. Je ne sais pas quoi répondre dans ce genre d'exercice car souvent, je ne me pose pas ces questions. Comme tout le monde j'aimerais bien changer mais je ne sais pas si l'affirmation de soi au travail c'est possible. C'est compliqué vis-àvis d'un patron qui pourrait mal le prendre car les patrons ne sont pas à

Réunion annuelle apéritive des adhérents-es Vendredi 29 novembre à partir de 17h30

Nous vous invitons à cette rencontre où nous prenons le temps de répondre à tous vos questionnements sur le jardin et écouter toutes vos réflexions, vos remarques, vos demandes...

Un·e encadrant·e sera là spécialement pour la partie insertion et culture, légumes et autres...

Cette réunion annuelle est prévue pour être conviviale et se déroulera autour d'un apéritif sans alcool et de vous accueillir à partir de 17h30 et ce dès que vous pouvez...

Cette année, nous vous proposons une visite du jardin à 17h (pour bénéficier d'un peu de clareté du jour). Pour en bénéficier, nous vous demandons de vous inscrire sur le tableau prévu à cet effet sur l'affichage du jardin.

Nous vous attendons nombreux!

Nous en profiterons pour lancer la vente de Noël : Nous avons une sélection de produits qui feront des cadeaux de Noël dans l'esprit du jardin.

- Livres (guide de Maps livres de cuisine)
- Tisanes du jardin
- Gratounettes (éponges super résistantes et lavables en machine, en acrylique pour gratter et en coton pour essuyer) faites par Christine



→ l'écoute. je ne sais pas si ça peux m'aider car je vois la hierarchie d'abord! Et pour les patrons les chiffres c'est la seule chose qui compte".