



## Tajine de légumes d'hiver et fruits secs

### Pour 4 à 6 personnes

• 1 quart de musquée de Provence • 2 carottes • 1 gros rutabaga (ou 2 moyens) • 12 pruneaux d'Agen et 12 abricots secs  
 • 2 c. à s. de cannelle en poudre + 1 bâton de cannelle • 2 c. à s. de gingembre en poudre et de sucre en poudre • 1 c. à s. de curcuma, de paprika, de ras-el-hanout • sel, poivre • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 30 cl d'eau tiède • 2 poignées de pois chiches (facultatif) • coriandre fraîche (facultatif)

La veille : faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Puis faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau, pendant 40 mn à la cocotte-minute ou pendant 1h30 à la casserole à feu doux.

Emincez les oignons, écrasez les gousses d'ail. Pelez et coupez les légumes en morceaux de taille régulière. Lavez et équeutez la coriandre fraîche.

Dans un plat à tajine ou une cocotte qui va au four, versez 2 c. à s. d'huile d'olive. Faites-y rissoler les oignons et l'ail sur feu vif. Ajoutez les carottes et le rutabaga. Versez les épices. Salez, poivrez et mélangez. Mouillez avec l'eau (les légumes doivent tremper). Couvrez et poursuivez la cuisson 7 mn, à feu doux.

Pendant ce temps, préchauffer votre four à 120° (th. 4)

Ajouter le potiron, les fruits secs, la moitié de la coriandre fraîche et un peu d'eau pour bien couvrir les légumes. Glissez le plat à tajine dans le four, et laissez cuire doucement une quarantaine de mn.

Un quart d'heure avant de passer à table, faites cuire 300g de mélange boulgour/quinoa. Égouttez. Servez !

<http://www.cuisinemetisse.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 48

Mardi 26 novembre

## Vendredi : réunion d'adhérents·es formule allégée !


Au vu des **conditions météo** et des **quelques participants·es**, nous passons sur une **Réunion annuelle d'adhérents·es formule légère** : Nous ne demandons pas à un·e encadrant·e d'être présent·e et de décaler ses horaires... **Muriel vous accueillera jusqu'à 18h et Marianne jusqu'à 19h avec une dégustation de tisane** et autres et **répondrons à vos questions**. La visite est annulée (2 inscrits·es) et nous la reprogrammerons au printemps, probablement au moment de l'Assemblée Générale, le temps devrait mieux s'y prêter...

**Une vente de produits de Noël sera aussi lancée !** Avec les gratounettes et filets de Christine (adhérente), des livres, des tisanes et nous espérons du miel...

**Vente de crêpes et galettes**, Laurence (adhérente) revient avec sa roulotte et vous offre une **possibilité de passer commande**. *Article page suivante...*

**Les jardiniers·es** ont bénéficié d'une **deuxième séance de kiné lundi...** Ils et elles **vous racontent** celle de la semaine dernière **page suivante...**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Epinard	kg	0.35	0.6
Musquée Provence	kg	1	1.7
Oignon	kg	0.55	0.8
Radis noir	kg	0.35	0.5
Rutabaga	kg	0.35	0.45
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.*

## Vente de crêpes et galettes

Laurence (adhérente) revient avec sa roulotte à galettes vendredi de 15h à 18h30 ! Vous pouvez commander par mail jusqu'au jeudi soir ou vendredi matin avant 10h à l'adresse [latomateconfite@gmail.com](mailto:latomateconfite@gmail.com) et vous payerez sur place en espèces ou par carte bancaire.

### Les tarifs :

- galette ou crêpe nature : 0.80 € l'unité  
4.50 € les 6,  
7,00 € les 10
- crêpe beurre ou sucre : 1,00 €
- crêpe beurre sucre ou confiture : 1,50 €
- crêpe chocolat maison : 2,00 €
- crêpe caramel beurre salé : 2,00 €

Vous pourrez aussi en commander sur place.

Si des garnitures salées (fromage, jambon, oignon, oeuf, chèvre) vous intéressent pour les prochaines fois, merci d'en informer Laurence ou de nous en informer pour qu'elle étudie cette possibilité.

Ses fournisseurs : la farine bio vient du "Vergers du bois Macé" du Cellier, les oeufs aussi ou de la Ferme du Limeur, et le lait, pour l'instant, de la Ferme de Belle-Île à la Chapelle sur Erdre...



---

## Rémoulade de radis noir et crabe

### **Pour 6 personnes**

- 1 radis noir • 100 g de chair de crabe • 1 pièce de piment d'Espelette • 1 yaourt • 2 jaunes d'œufs durs • 1 c. à c. de moutarde • 1 c. à c. de jus de citron vert • Quelques feuilles de persil • Sel

Écrasez les jaunes d'œufs à l'aide d'une fourchette. Disposez-les dans un bol. • Ajoutez le yaourt, la moutarde, le jus de citron vert, le concentré de tomates, le piment d'Espelette et mélangez. • Lavez et râpez le radis noir. • Versez le radis sur la sauce, ajoutez les miettes de crabe et mélangez. Ajustez l'assaisonnement, parsemez de persil ciselé et servez bien froid.

<http://madame.lefigaro.fr/>

## Une kiné pour bichonner les jardiniers·es !

Deux séances de kiné ont été proposées aux jardiniers·es et ont été animées par une professionnelle de l'association Kiné prévention 44. Anthony, Cécile, Freddy, Manuella, Maxime, Mickaël, Nathalie et Sonia vous racontent la première :

*"C'était bien car on a appris des exercices de respiration, comment respirer quand on porte des charges lourdes, car on a tendance à faire de l'apnée. Elle nous a expliqué le fonctionnement de notre dos. Très instructif.*

*Hier c'était sur le dos, la prochaine fois ce sera les cervicales. Elle nous a expliqué l'anatomie avec un squelette pour bien visualiser. Elle nous a mis dans des situations pour porter une cageotte. On a échangé et vu ce qui est bien et pas bien.*

*Elle avait pris des photos de positions de travail et on a discuté dessus et tout ce qu'il ne fallait pas faire. Et du coup, elle expliquait que c'est bien de faire des étirements à la maison 5 mn en rentrant et elle nous a montré des exercices.*

*On a tous pris des tapis au sol pour tester les exercices et on voit le résultat aujourd'hui ! Le plus dur, c'est de mettre ça en place pour que ça devienne un réflexe.*

*J'ai trouvé ça hyper intéressant et du coup, je me suis rendue compte que de faire du yoga c'est aidant car ça ressemble aux étirements qu'elle nous a montrés. Et hier soir, j'ai fait des petits exercices qu'elle nous a donnés. On peut pas tout appliquer tout le temps, mais faire des petits exercices, c'est bien. Instinctivement, il y a déjà des choses qu'on fait.*

*J'aime bien car j'ai un problème au dos... On a vu des trucs que j'avais vus avec ma kiné comme la respiration par le ventre. Et il y a des trucs pour aller mieux comme les exercices qu'elle nous propose. Rien qu'avec la respiration, tu refais des abdos... C'est intéressant, ça apprend des gestes et postures. Elle a expliqué les os, les disques, les vertèbres, les disques usés, la hernie discale...*

*C'était bien. Comme j'ai mal au dos, j'ai pu apprendre quelques exercices pour soulager et apprendre à prévenir en faisant des petits échauffements. C'est compliqué de mettre en pratique.*

*On a appris des positions pour s'étirer et se muscler. J'ai posé quelques questions car c'était son domaine. "*