La recette du jour

Gnocchis de panais au sarrasin

Pour 2 personnes :

- *1 beau panais de 260/280 g, lavé et épluché*
- *25 g d'arrow-root, de fécule de maïs ou de pomme de terre*
- *25 g de farine de sarrasin*
- *1 pincée de sel*
- *Un peu d'huile d'olive*

Recette spéciale récalcitrant·e·s (grand·e·s et petit·e·s) aux panais !

Cuisez le panais à la vapeur (ou, à défaut, à l'eau), jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, 30 mn environ. Ecrasez-le à la fourchette et mélangez-le à la fécule, la farine et le sel. Formez une boule de pâte et laissez reposer 10 mn à température ambiante.

Divisez la pâte en 4 pâtons et formez des boudins en roulant la pâte avec vos mains, de 3 cm de largeur et de 1,5 cm d'épaisseur environ. Coupez les boudins en tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

Versez 3 l. d'eau dans une marmite et portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, plongez-y les gnocchis. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, ils sont prêts à être égouttés, comptez environ 5 à 6 mn.

Versez un peu d'huile dans une poêle et y faire revenir les gnocchis quelques mn, le temps qu'ils soient bien dorés.

Astuce : *Les gnocchis peuvent également être réalisés avec de la courge, de la patate douce, des pommes de terre ou de la carotte ou un mélange de ces légumes. Adaptez la farine en conséquence de la texture obtenue...*

Conservation : *Les gnocchis se conservent 3 jours environ au réfrigérateur. Ils peuvent également être congelés.*

Adaptée de : https://auvertaveclili.fr/gnocchis-de-panais-au-sarrasin-vegan/

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

N°655

Jardin

ée 2020 - semaine 3
Mardi 14 janvier

Pomme de terre Désirée
Peau lisse et rose, chair jaune. A bouillir, rôtir, cuire au four, pour les purées et salades, mais pas en fritures.

Appel à bénévolat bricolage

Nous avons eu **plusieurs propositions pour du bénévolat administratif** sur le jardin. **Merci pour votre implication !**

Nouvelle proposition : **bricoleur et manuel**, disponible le lundi, le mardi et le jeudi après-midi de la semaine prochaine, **seriez-vous intéressé·e pour nous aider à avancer sur le montage du tunnel** ? Et plus si affinités sur les semaines suivantes ? **Faites-vous connaître** en venant nous voir, par mail (jdcnantais@orange.fr) ou par téléphone (02 40 68 91 67) !

Une rencontre apéro le vendredi 7 février à cocagne **à partir de 17h30** pour la nouvelle année en retard ! Retrouvez la belle **invitation de Mélanie et Corinne** *page suivante...*

Les jardinier·e·s vous racontent le nouvel épisode de GEAS *page svte !*

Semaine dernière, élections du délégué du personnel : **Nathalie** (jardinière) **a largement été élue** et **Annc-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) a eu le même succès en tant que **suppléante**. Félicitations à elle !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.7	0.9
Chou lisse	kg	0.7	0.9
Mesclun	kg	0	0.23
Panais	kg	0.4	0.6
Poireau	kg	0.7	0.9
Pomme de terre	kg	0.8	1
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.

Chou lisse – j'en fais quoi ?

Cru en salade (en coleslaw par exemple) seul ou avec d'autres crudités avec ou sans raisins ou autres fruits et/ou bouts de fromages. Le chou se digère mieux cru !
Cuit sur un pizza, en embeurré, soupe, gratin, potée, sauté etc...

GEAS - épisode 5

Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnelle), Anthony, Cécile, Manuela, Mickaël, Nathalie et Sonia (jardinier·e·s) vous racontent cette 5ème séance du Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi :

"*C'était faire une critique constructive. J'ai pas beaucoup participé mais j'ai quand même compris le sens du terme. Et je peux dire que faire une critique et recevoir une critique, c'est jamais facile !*

On a revu le compliment et cette séance c'était pour apprendre à faire une critique. Moi, ça ne me pose pas de problème de faire une critique quand le problème se pose plusieurs fois.

On a travaillé sur le problème d'un collègue qui ne veut pas travailler. On a fait 3 jeux de rôle. Le premier, la personne essayait de changer les idées au collègue pour l'aider à travailler. Le deuxième, la personne a renvoyé le collègue vers un encadrant. Le troisième a essayé de trouver un compromis en l'amenant à l'aider pour le ramener doucement à la tâche de travail !

Quelques uns se sont mis en situation pour voir ce qui se passe et ce qui peut marcher. Il faut d'abord savoir l'émotion que ça fait en nous, dire ce qu'on ressent, puis trouver un compromis. Il faut savoir exprimer une demande et trouver une solution ensemble !

On a fait sur les critiques, on a eu un bon exemple. On a pris comme exemple un collègue qui ne veut pas travailler et qui dort pendant le temps de travail. La chose qui nous met à bout de nerf... On a fait 2 à 3 situations différentes pour voir la meilleure façon de parler à un collègue récalcitrant pour dire la critique sans pour autant élever le ton. Personnellement, j'aurai pas la patience ou j'aurai dit à la personne : si tu viens ici pour ne pas travailler, rentre chez toi comme dans ça a été fait dans l'une des mises en situation.

C'était autour des demandes quand une situation nous gène ou nous dérange... Comment dire à une personne que ça ne nous va pas et comment chercher avec la personne une solution."

Rencontre de Mélanie et Corinne

Une rencontre apero le vendredi 7 février à cocagne
à partir de 17h30 pour la nouvelle année en retard...!!

"Quel meilleur jour que le vendredi 7 février pour nous souhaiter à tous une belle année 2020 ?!!! Il n est jamais trop tard !

Betterave, radis noir, ou autres légumes d'actualité
(nous vous en informerons),
infusion à volonté en plus des petits mets
que vous voudrez bien nous faire partager !"
Nous pourrons ensemble parler des projets 2020 !

@u plaisir de se voir très bientôt !

Corinne et Mélanie"

Embeurrée de choux, poireaux, carottes

Recette supplémentaire

Pour 6 personnes :
• 1 chou vert • 1 poireau • 2 carottes • 1 oignon
• 2 c. à s. d'huile d'olive • 200 g de lardons (facultatif)
• 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • du beurre à votre convenance

Epluchez puis rincez les légumes. Coupez les carottes et les poireaux en brunoise (cubes d'environ 5 mm). Hachez l'oignon et émincez le chou.

Dans une cocotte sur feu vif, faites suer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les légumes (poireaux, carottes et choux), le lard, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Baissez le feu et couvrez pendant 7 à 8 mn.

A la fin de ce temps, retirez le couvercle, rectifiez l'assaisonnement puis ajoutez du beurre à votre convenance.

Laissez cuire encore quelques mn jusqu'à la texture désirée.
Dégustez bien chaud.

Adaptée de : http://mespetitesrecettesduquotidien.over-blog.com/