



## Topinambour rémoulade...

### Ingrédients

- Quelques topinambours
- 1 jaune d'œuf
- 1 grosse c. à c. de moutarde
- 1 grosse c. à c. de vinaigre de vin
- huile (au choix : une huile plutôt neutre type tournesol ou arachide, ou plus parfumé comme l'huile d'olive, ou encore un mélange des deux)
- 3 cornichons
- 8 câpres
- 1 tout petit morceau d'oignon ou d'échalote
- persil
- sel, poivre blanc

Dans un bol, fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez progressivement l'huile en continuant de fouetter énergiquement.

Quand la sauce prend une consistance relativement épaisse (elle reste accrochée au fouet), ajoutez le vinaigre et fouettez encore quelques secondes pour bien l'incorporer.

Hachez finement les cornichons, les câpres, l'oignon/l'échalote et le persil, et ajoutez-les en mélangeant à la cuillère. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Pelez les topinambours et râpez-les. Citronnez-les un peu pour éviter qu'ils noircissent.

Il ne vous reste plus qu'à incorporer la sauce rémoulade aux topinambours et à mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Adaptée de <http://tomatesansgraines.blogspot.com/2014/04/topinambour-remoulade-comme-le-celeri.html>

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)

**Pomme de terre Charlotte**  
chair ferme, vapeur,  
rissolée, sautée, en  
salade, mijotée...

*Les  
du Jardin*

Année 2020 - semaine 8

Mardi 18 février

## Tunnels tombés : venez nous aider !

**Merci Jacques et Philippe** (adhérents) pour le coup de main au montage de tunnel sous les rafales de vent. Le vent a tellement soufflé et à plusieurs reprises que **les tunnels à PAM** (Plantes Aromatiques et Médicinales) **sont tombés et des bâches se sont envolées ! Bricoleur·se·s un peu autonome·s et disponible·s vous êtes attendu·e·s ce mardi** de 13h15 à 16h30 **ou jeudi** de 8h15 à 10h30 et/ou de 10h15 à 12h30 ou encore de 13h15 à 16h30 ! Nous ferons une pause des travaux la semaine prochaine pour reprendre les mardis et jeudis de la rentrée, pour continuer les réparations et le montage du nouveau tunnel !

### Attention pas de panier la semaine prochaine !

Pages suivantes : Invitation à la **Recycle Balade du dimanche 22 mars** proposée par Corinne et Mélanie (vos représentantes des adhérent·e·s au CA). Hier, **Bilan du GEAS, les jardinier·e·s vous racontent** les deux dernières séances et gardent pour la rentrée le retour de l'atelier nutrition !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.9	1
Céleri rave	kg	0.7	1
Courge Chioggia	kg	0.4	0.4
Mesclun	kg	0	0.3
Persil	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.9	1
Salade	pièce	1	0
Topinambour	kg	0.2	0.3
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.

## Topinambour ~ J'en fais quoi

Il se mange cru râpé ou comme du radis.

**Cuit :** Vous pouvez aussi le cuisiner et le manger de la même façon que les pommes de terre. Il peut se faire rôti, sauté, en beignets, à la crème, en soupe, en gratin, en purée, en flan, en soufflé, en omelette ou en salade froide ou tiède..

**Pour la digestibilité,** démarrer la cuisson dans de l'eau froide additionnée de bicarbonate de soude ou de feuilles de sauge!

## GEAS - Episode 7 et bilan

Anthony, Manuel et Nathalie vous racontent cette 7<sup>ème</sup> séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

*"On a fait le bilan un peu de tout ce qu'on a appris. Tout ce qui concerne les demandes, les critiques tout en étant affirmée, les refus aussi. On a fait des petites situations. Moi notamment, je devais refuser de prêter 20 € à un ami tout en étant affirmée, avoir l'impression de s'exprimer pour que la discussion ne soit pas sans fin. Être affirmée quoi !*

*C'était bien, on a fait un récapitulatif des séances qu'on a vu avant dans l'affirmation, faire un refus, accepter les critiques, l'insistance. J'ai joué l'insistance. ça s'est bien passé.*

*Dernière séance avant le bilan, on est revenu sur les différents points. On a fait des situations pour faire une demande, négocier, trouver des compromis. C'était chouette l'ensemble !*

*Elle nous a donné des petits papiers avec des situations à simuler. Je suis tombée sur quelqu'un qui voulait m'emprunter 20 € et je devais dire non avec le DESC. Décrire la situation, Exprimer ce qu'on ressent, quelle Solution proposer, trouver un Compromis qui aille à tout le monde. La prochaine, c'est un petit bilan sur tout ce qu'on a vu sur toutes les séances. Il faut observer son émotion et choisir le bon moment pour s'exprimer. Elle nous a aussi demandé si on avait vécu une situation dans la semaine et comment on a réussi à la gérer. Je ressens mon évolution de communication pendant les ateliers. J'arrive mieux à exprimer une demande. Merci Anne-Christelle !"*

Cécile, Manuela, Mickaël, Nathalie et Sonia vous racontent le bilan :

*"C'était un récapitulatif de tout ce qu'on a fait, ce que ça nous a apporté. Ça m'a apporté à me contrôler, à moins gueuler dans les livraisons, à rester*

## Recycle Balade

le dimanche matin 22 mars de 9h à 11h environ

La planète chauffe, les déchets s'accumulent et pas seulement dans nos décharges, on est envahis par la malbouffe : Heureusement au Jardin de Cocagne, on a des solutions et des contre-attaques !

On vous invite donc à venir le dimanche matin 22 mars entre 9h et 11h à ramasser les déchets qui traînent dans les alentours du Jardin de Cocagne.

3 avantages : on nettoie et on évite la pollution, on se balade (presque) à la campagne, et on fait connaissance (j'oublie le principal : on rigole bien !).

Vous pouvez venir avec vos enfants, (c'est même mieux), ou quiconque d'autres se sent concerné.

Nous organisons ces balades 2 à 3 fois par an, et c'est toujours un plaisir de vous y retrouver.

**A dimanche 22 mars 9h, venez nombreux !!!**

Corinne et Mélanie, vos représentantes au CA

*calme. On a décidé qu'une fois par mois, on se ferait une piqure de rappel.*

*C'était le bilan collectif, on pouvait exprimer son bilan. Pour ma part, ça ne m'était pas inconnu car la dynamique de groupe m'intéresse. J'aurai pu être plus impliquée mais ça n'était pas la bonne période.*

*On a fait le bilan sur ce que chacun en a pensé. J'ai pas parlé. Il y en a que ça a aidé à changer sa façon de parler.*

*On a fait le bilan où il fallait donner son ressenti sur l'activité entière et je disais que je pense avoir bien retenu les différentes clés pour recevoir ou faire un compliment, recevoir ou faire une critique, exprimer une demande... Mais je reste persuadée que face à certaines personnes qui n'écoutent pas, même avec la diplomatie et les différents outils, ça reste compliqué !*

*C'était le bilan. On nous a demandé ce qu'on avait reçu des séances. Je me suis rendue compte que ça m'a aidé car je l'ai utilisé dans des situations. Et du coup, elle a conclu qu'on allait continuer une fois par mois pour s'en souvenir !"*