



Gratin de courge spaghetti, patate douce et pavé de saumon

Pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti
- 2 belles patates douces
- 4 pavés de saumon non décongelés
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse

Cuisez la courge spaghetti coupez en 2 environ 30 mn à la vapeur et ajoutez les patates douces au bout de 15-20 mn (pour qu'elle cuise 10 à 15 mn suivant que vous les ayez mis en petits ou entière).

Après refroidissement, grattez les filaments de la courge et mettez-les dans un plat avec les patates douces et 4 pavés de saumon surgelés non décongelés, 2 c. à s. de crème fraîche épaisse, 30 mn au four préchauffé à 180°C.

Vous pouvez aussi en faire une version avec du chèvre ou autres fromages, ajouter des épinards et ou du chou kale revenu au préalable avec des oignons...

Adaptée de <http://www.dieteticienne-nutritionniste-flers.com/?p=335>



Année 2020 - semaine 47
Mardi 17 novembre

es
du Jardin

Légumes et météo clémente !


Les jardinier·es vous racontent la deuxième séance de GEAS *page suivante...*

Côté terrain : la météo clémente profite aux épinards mais moins à d'autres légumes, il y a plus de maladies, comme le mildiou dans nos choux. Les poireaux et les carottes montent en fleurs comme il fait chaud. Il en découle plus de travail et de vigilance sur l'aération des serres par exemple... Une des activités du moment est le rangement d'hiver et la préparation pour le printemps (matériel etc...) !

Page suivante : une information sur notre implication dans la diminution d'utilisation de bâches plastiques...

Pensez toujours à demander une cagette lorsque vous oubliez votre sac ! **Nous avons besoin que vous nous laissiez un sac chaque semaine** pour le remplir la semaine suivante !!!

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou kale	botte	0	1
Courge spaghetti	kg	0.8	1.2
Epinard	kg	0.5	0.7
Oignon	kg	0.35	0.4
Patate douce*	kg	0.5	0.8
Prix panier		9,20 €	13.30 €

* Patate douce bio de Langevine à Longué - 49

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

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

GEAS - Episode 2

Adélaïde, Emilie, Nicolas et Tito (les jardinier·es) vous racontent la seconde séance du Groupe d'Entraînement à l’Affirmation de Soi qu’anime Anne-Christelle (l’accompagnatrice socioprofessionnelle du jardin) sur 8 séances :

"C'était intense ! De bons échanges, des avis divergents, enrichissants... à développer, on est resté sur notre faim, c'était trop court ! L'échange, avec le savoir-faire d'Anne-Christelle, arrive à mettre le doigt sur les difficultés et nous permet de les travailler.

C'était faire une demande ! Nous avons appris 5 mots : IDENTIFIER ce que l'on a à demander, DROIT que l'on a à demander et que l'autre a à refuser, JE à dire pour être affirmé, EMPATHIE et se mettre à la place de l'autre, EMOTION pour exprimer l'importance de la demande pour soi, PERSISTANCE dans la demande avec argumentation, PRECISION dans la demande. C'est la méthode pour formuler une demande. Puis on a fait de la mise en scène : demander à la personne de ne pas toucher notre corps quand on n'en a pas envie. Là, c'est parti en vrille entre deux et j'ai proposé des chouquettes.... Du coup, on n'a pas fini ! On va reprendre...

C'est bien, ça me va bien ! Hier, dans ma vie personnelle, ça m'a permis d'affirmer, d'exprimer des choses que je ne dis pas à certaines personnes. Ça m'oblige à travailler sur moi. Du coup le GEAS est bénéfique ! ça m'aide à avoir le recul pour agir au mieux.

C'était comment formuler une demande pour être entendu. Comme choisir à quel moment la faire pour optimiser, pour avoir l'écoute d'autrui et être entendu."

Chips de chou kale

Retirez la tige centrale. Lavez, sécher et enduisez le chou kale d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'ail. Facultatif, ajoutez du jus de citron.

Passez à four chaud 150°C 10 à 15 mn. Les feuilles noircissent, c'est bon, relevé et croustillant

Merci à Mihaela (adhérente) pour le partage de cette recette

Vous pouvez ajouter des épices (curry) et, comme a dit un adhérent qui n'aimait pas le chou kale : tout manger en regardant un film...

Diminution de l'utilisation des bâches plastiques...

Sur le jardin, cette année, nous tentons d'essayer de limiter l'utilisation des bâches plastiques. Nous avons donc choisi de faire les épinards sans. Ce qui impose un désherbage par semaine (avec les bâches, pas besoin de désherbage...), mais avec l'équipe que nous avons actuellement, ça se passe bien.

Il y a l'intérêt écologique de la démarche et nous voyons aussi que cela nous permet de mieux voir ce qui se passe au sol, de mieux surveiller les ravageurs !

Soupe détox au chou kale et aux épinards frais

Pour 4 personnes

- 300 g de chou kale • 300 g d'épinards frais • litre d'eau • 1 cube de bouillon de légumes • 10 cl de crème liquide • 150 g de mélange riz-légumineuses ou tout autre mélange de légumineuses à votre convenance (attention certaines nécessitent un temps de trempage)
- sel • poivre

Cuisez et égouttez le mélange de riz-légumineuses choisi.

Nettoyez les feuilles de chou kale et coupez-les en 2 ou 3.

Portez à ébullition 1 l. d'eau avec le cube de bouillon de légumes et plongez-y le chou kale. Laissez cuire à feu moyen pendant 15 mn. Ne pas couvrir pour garder la belle couleur verte des légumes.

Pendant ce temps, lavez les épinards et ajoutez-les les épinards dans la casserole puis poursuivez la cuisson 5 mn. Toujours sans couvrir.

Mixez et en ajoutant la crème puis ajoutez le mélange de légumineuses. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre et réchauffez 2 mn à feu doux et servez

Adaptée de <https://lacherisesurlemaillot.fr/>

Recettes
supplémentaires