

Gratin de chou cabus au saumon et au parmesan

Pour 2 personnes

- 1/2 chou cabus
- 1 gros pavé de saumon
- 1 c. à s. d'huile
- 2 c. à s. de fromage blanc entier
- 3 c. à s. de parmesan râpé
- sel et poivre (ou un mélange sel poivre et citron séché)

Nettoyez le chou cabus puis coupez-le en fines lanières en élimant les parties dures du centre et des côtes.

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et y blanchir le chou pendant 3 mn puis l'égouttez. Réservez.

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez le pavé de saumon en cubes.

Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites sauter les cubes de saumon jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Salez et poivrez. Puis disposez-les au fond d'un plat à gratin.

Couvrez avec le chou.

Mélangez 2 c. à s. de parmesan avec le fromage blanc, assaisonnez de sel et de poivre puis en couvrir le chou.

Saupoudrez le reste de parmesan sur le dessus.

Enfournez le temps d'obtenir un beau gratin.

Issue de : <http://lespetitsplatsdebea.over-blog.com/2018/11/gratin-de-chou-cabus-au-saumon-et-au-parmesan.html>

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

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 48

Mardi 24 novembre

Appel aux dons !

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association d'intérêt général qui **peut recevoir des dons** et fournir des attestations fiscales en conséquence, voir *article page suivante !*


Paniers et fin d'année : nous ferons les derniers paniers de l'année en semaine 51 comme chaque année, ce qui fait le **mardi 15 et le vendredi 18 décembre** et une **reprise le mardi 5 et le vendredi 8 janvier** ! Nous vous proposons un **marché le mardi 22 décembre** avant la fermeture du jardin, avec distribution des volailles festives et vente de pain sur commande... Les horaires vous seront bientôt communiqués !

Christine (adhérente) vous sollicite pour donner des produits d'hygiène pour les personnes en situation précaire. Vous pourrez déposer vos dons dans un carton sur le jardin, voir article page suivante...

Les jardinier·es vous racontent la séance 3 du GEAS *page suivante !*

Pour vos cadeaux de fin d'année : pensez tisanes du jardin et livres... Nous ferons un stand avec tout cela au marché !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.6
Carotte	kg	0.5	0.9
Chou lisse	kg	0	1
Echalote	kg	0.22	0.35
Poireau	kg	0.7	1
Radis noir	kg	0.4	0.5
Salade	pièce	1	0
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Des produits d'hygiène pour Etmadouche ?!

« L'association nantaise **Etmadouche ?** gère un camping-car spécialement aménagé pour offrir un espace de douche et de distribution de produits d'hygiène et de vêtements aux plus démunis. Le véhicule maraude trois soirs par semaine sur Nantes et sa périphérie pour aller à la rencontre des personnes en situation de précarité là où ils sont posés. L'objectif est de leur offrir un accès gratuit à l'hygiène corporelle, dans le respect de la dignité et de l'intimité de chacun. C'est également le moyen de créer du lien social et d'assurer une veille sanitaire.

Avec la crise sanitaire, la précarité s'est encore accrue et les besoins sont énormes. Pour y faire face, **Etmadouche ?** complète ses maraudes par une distribution de produits d'hygiène chaque mercredi à Talensac en lien avec d'autres associations nantaises chargées des distributions alimentaires et/ou de vêtements.

Vous pouvez être acteur de la solidarité en aidant par vos dons. Nous avons besoin de produits d'hygiènes (non entamés) : gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse à raser, protections féminines, gel désinfectant pour les mains, savon...mais également de linge de toilette et de couvertures, duvets, chaussettes (propres)...

Si vous souhaitez aider l'association, vous pouvez contacter Christine Van de Voorde à l'adresse mail suivante chol@orange.fr et/ou déposer vos dons au Jardin de Cocagne en venant retirer votre panier

Pour en savoir plus sur l'association vous pouvez également consulter sa page Facebook <https://www.facebook.com/Etmadouche->

GEAS - épisode 3

Adélaïde, Emilie, Marc et Nicolas vous racontent cette 3ème séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"On a commencé la séance par des exercices sur la demande de la séance de la semaine dernière..."

Cette fois, c'était savoir dire non... Ne pas se faire bouffer ! Ça a dépoté... pour l'affirmer.

On a fait plus de mises en situation pour être plus précis dans sa communication pour faire une demande et un refus.

J'ai fait un jeu de rôle, il faut identifier la demande de l'autre pour savoir

Appel aux dons pour le jardin

Chaque année, nous faisons un appel aux dons... Ces dons sont utilisés différemment chaque année selon nos besoins et leur importance. Certaines années, ils nous ont aidé à boucler le budget, d'autres à acheter du petit matériel et l'an dernier : à offrir un joli sachet de chocolats de qualité à chaque jardinier·es à Noël ! Un petit geste ô combien important et apprécié...

Pour le jardin, il n'y a pas de petits dons, tous sont les bienvenus !

Le Jardin de Cocagne Nantais étant une association reconnue d'intérêt général, il est habilité à délivrer en contrepartie, des reçus fiscaux ouvrant droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66 % voire 75 %, dans la limite de 20 % du revenu imposable !

Ces dons peuvent être fait en toute discrétion en contactant directement Marianne Loustalot au 02 40 68 91 67.

Merci

Rillettes à la betterave et au radis noir

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

• 2 betteraves crues • 2 radis noirs • 1 boîte de thon au naturel (facultatif) • 1 pot de fromage frais (chèvre frais, St Moret, carré Frais ou autre) • Sel, poivre

Épluchez les betteraves et les radis noir. Râpez-les et mélangez-les avec le thon. Ajoutez le fromage frais et mélangez.

Servez en entrée ou sur des toasts. Vous pouvez aussi mixer la préparation pour avoir une crème. Peu se faire qu'avec le radis ou la betterave...

Adaptée de : <https://www.marmiton.org/>

précisément à quoi l'on va dire non. Et il faut savoir dire non avec affirmation !

Depuis que l'on a démarré, c'est interactif et l'on est un bon groupe !"