



Lentilles vertes aux poireaux, carottes et navets

Pour 4 personnes

- 2 navets
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 400 g de lentilles (trempées au préalable au moins 6 h dans de l'eau puis bien rincées)
- Moutarde
- Laurier
- Sel
- Poivre

Pelez et hachez l'ail, lavez et coupez les navets en quartiers, lavez et émincez les poireaux et pelez et coupez les carottes en rondelles.

Mettez tous ces ingrédients dans une casserole avec les lentilles. Ajoutez de l'eau jusqu'à hauteur et ajoutez le laurier, le sel, le poivre. Portez à petits bouillons. Laissez mijoter durant 30 mn.

Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Vérifiez la cuisson et l'assaisonnement.

Mangez avec un peu de moutarde selon le goût et vous pouvez ajouter des saucisses, du lard ou autre viande si vous le souhaitez...

Adaptée de <https://recettes4saisons.brussels/recettes/lentilles-vertes-aux-poireaux-carottes-et-navets>

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

Derniers paniers 2020
mardi 15 et vendredi 18 décembre
Premiers paniers 2021
mardi 5 et vendredi 8 janvier

Jardin

Année 2020 - semaine 50
Mardi 8 décembre

Augmentation du prix du pain !

Une tisane dans le panier, elle est produite sur le jardin, voir page suivante !

Un grand panier plus fourni cette semaine : sa valeur est volontairement supérieure aux 13.30 € facturés, pour compenser les pertes dues aux céleris abîmés de la semaine 46 !

La boulangère augmente le tarif du pain suite à une augmentation du prix de la farine, vous les trouverez dans l'encadré page suivante...

Rappel : nous vous proposons un **marché exceptionnel le mardi 22 décembre de 15h à 18h30** avant la fermeture du jardin. vous pourrez y faire vos achats de légumes pour vos besoins des 15 jours suivants et des fêtes et achats de tisanes, livres, filets et gratounettes pour vous ou vos cadeaux !

Page suivante : 5^{ème} épisode du GEAS raconté par les jardinier·es...

Pour information : nous mettons de nouveau la **composition prévue du panier sur le site** le vendredi !

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|--------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Carotte | kg | 0.6 | 0.9 |
| Navet | kg | 0.5 | 0.8 |
| Oignon | kg | 0 | 0.4 |
| Patidou | kg | 0.5 | 1 |
| Poireau | kg | 0.6 | 0.8 |
| Radis noir | kg | 0.5 | 0.5 |
| Tisane | sachet | 1 petit | 1 grand |
| Prix panier | | 9,20 € | 13.30 € |

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

Nouveaux tarifs de l'abonnement pain

Suite à l'augmentation du prix de la farine, Christine augmente le prix des pains. Nous vous rappelons qu'elle sera **présente le mardi 22 décembre de 16h à 18h30** pour vous livrer les pains commandés et pour vous rencontrer !

Abonnement pain classique : Abonnement pain aux graines :

| | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| •500 g | 3€ | •500 g | 3.40€ |
| •1kg | 5.30€ | •1kg | 5.80€ |

Pour prendre un abonnement, il suffit de nous en faire la demande. Les abonnements comprennent un pain toutes les semaines de la formule et poids choisis et une fois par mois, il est remplacé par un pain spécial du même poids...

GEAS - épisode 5

Adélaïde, Emilie et Nicolas vous racontent la 5^{ème} séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"A approfondir... Oui, cette séance est à approfondir, c'est la plus difficile !

On a appris à faire une critique constructive. C'est tout une hygiène de vie, une hygiène de communication !

Il y a encore des choses à voir...

On travaille la technique : il faut analyser les faits, exprimer de façon constructive et chercher une solution. Le but est d'arriver à une solution !

Hier, j'étais pas en forme et c'était pas trop mon truc... On a fait une critique constructive et comment répondre à une critique. Je n'aime pas jouer aux jeux de rôle, je n'arrive pas à me mettre dedans. Maintenant, une critique, il faut la poser gentiment, pas y aller brusquement !"

Courge patidou à la fondue normande

Pour 4 personnes

- 1 courge Patidou • 200 g de camembert • 200 g de livarot
- 200 g de Pont-l'Evêque • 1 gousse d'ail hachée • 1 échalote hachée
- 2 dl de cidre doux ou brut • 2 c. à s. de fécule de maïs

Recette
supplémentaire

La tisane du panier

Dans le panier de cette semaine une tisane produite intégralement sur le jardin : les plantes ont été semées ou plantées au jardin, récoltées à la main puis séchées, préparées soit en les mondant soit en les coupant finement et enfin ensachées.

Elle est volontairement différente de toutes celles que vous avez au marché pour ne pas faire doublon. Mélissa vous a concocté une tisane en travaillant sur le goût plutôt que les propriétés. C'est donc une tisane fleurie, goûteuse à partager pour un moment convivial, se faire plaisir ou tout simplement s'hydrater ou se réchauffer agréablement... Elle contient de la **verveine citronnée, du basilic thaï, du thym citron, du calendula et de la coriandre !**

Mode d'emploi :

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1 l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez le chapeau de la courge et retirez les pépins ainsi que les membranes. Reposez le couvercle et posez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuisez 45 mn environ.

Pendant ce temps, mettez les morceaux de fromages dans une casserole. Ajoutez la fécule délayée dans le cidre et faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les fromages soient bien fondus. Salez modérément et poivrez.

Versez dans la courge. Ajoutez l'ail et l'échalote et mélangez. Remettez au four en baissant à 180°C et laissez cuire encore 15 mn environ.

Servez accompagné de pommes de terre rôties, de pain grillé ou de gressins.

Adaptée de <http://alternoo.fr/content/27-recettes-de-la-semaine>