

## Fricassée d'esturgeon (ou autre poisson) à la rhubarbe et aux champignons

### Pour 4 Personnes

• 1 esturgeon de 1,2 kg ou 600 g de filets d'esturgeon ou autre poisson

- 12 petits oignons pelés
- 8 champignons de Paris
- 4 tranches de poitrine fumée
- 2 à 3 tiges de rhubarbe
- 2 c. à soupe de porto
- 1/2 verre de sauce bordelaise composée de vin rouge
- 1/2 verre d'échalote
- 1/2 verre d'un bouquet garni
- 1/2 verre de fond de veau
- 1 noix de beurre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Un exemple de recette salée de rhubarbe et champignons...

Remplacez les petits oignons par des oignons nouveaux...

Levez l'esturgeon en filets. Dans une casserole, faites cuire les petits oignons aux trois quarts dans un peu d'eau et avec une noix de beurre. Salez et poivrez.

Taillez un oignon

Lavez, puis coupez en quatre les champignons de Paris. Détaillez la poitrine fumée en lardons. Épluchez et coupez la rhubarbe.

Poêlez les filets d'esturgeon dans l'huile d'olive pendant 10 min. A mi-cuisson, retournez-les et ajoutez dans l'ordre les lardons, les petits oignons, les champignons, la poitrine fumée et la rhubarbe.

Adaptée de <https://www.cuisineaz.com>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



Année 2021 - semaine 17  
Mardi 27 avril

## Le GEAS de printemps !

Et **c'est reparti pour un nouveau** groupe, les jardinier·es vous racontent la première séance du **Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi p. svte...**

**Dernière semaine pour Maxime**, après 2 ans de contrat sur le jardin, il **cherche un emploi d'employé libre service.**

Comme annoncé, puisque vous ne pourrez être présent·es à l'Assemblée Générale, **nous vous avons envoyé le rapport d'activité** par mail pour que vous puissiez nous **poser vos questions ou nous faire vos remontées...**

**Des champignons Herloom**, ce sont les vrais champignons blonds de Paris, à manger **crus** (huile d'olive, citron et persil) ou **cuits chauds ou refroidis** avec une mayonnaise et de l'ail, vous propose le producteur !

Attention : **nous ferons bien des paniers le vendredi 14 mai**, vendredi de l'ascension...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.5	0
Champignon*	kg	0.13	0.25
Chou pointu	pièce	1	1
Fève mangetout	kg	0	0.4
Oignon nouveau	botte	1	0
Pomme de terre	kg	0	1.2
Radis/navet nouveau	botte	1	0
Rhubarbe	kg	0	0.5
Prix panier		9,20 €	13.30 €

**\*Champignon bio de Champi Bio Saumurois - Chacé - 49**

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

## Légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

Gorgés de vitamines et nutriments, pour en profiter pleinement, mangez-les crus ou légèrement cuits (vapeur douce ou rapidement sautés)...

**Aillet : Tout se mange**, le vert comme le bulbe. **Cru** : il se grignote à la croque en sel ou sur une tartine de beurre ou ciselé sur vos salades ou sauces ou encore dans du fromage blanc. **Cuit**, il se mange en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza... ou comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats.

**Blette : tout se mange**, les côtes comme les feuilles... Dans un seul et même plat ou dans des plats séparés. Vous pouvez les faire sauter, d'abord les côtes et ajouter à la fin les feuilles. Les côtes se préparent natures, à la béchamel, la crème ou la sauce tomate... Les feuilles, comme des épinards, sautés, en gratins, en samoussa, quiche, farci charentais ou poitevin, omelette, lasagne...

**Chou pointu : Cru** émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et agrumes. **Cuit**, émincé et sauté...

**Fève mangetout : Tout se mange**, la cosse comme la fève ensemble, comme les pois mangetout, pensez salades, macédoines, une fois cuit à la vapeur, ou poêlez-les rapidement pour les manger nature ou avec une sauce...

**Oignon nouveau : tout se mange**, le vert comme le bulbe blanc, **cru** pour parfumer vos salades, **cuit**, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

**Rhubarbe : Seule la tige se mange** (les feuilles sont toxiques) ! Vous pouvez la manger **cru**e épluchée, en tronçons trempés dans du sucre ou du sel ; **Cuite** en compote, confiture, chutney, tarte meringuée ou non, gâteau ou sautée salée en accompagnement d'une viande ou d'un poisson...

### Eau de rhubarbe

**Pour 1 litre :**

• 1 l. d'eau • 75 à 100 g de sucre • 500 g de rhubarbe

Lavez, épluchez et coupez les bâtons de rhubarbe en gardant les épluchures et laissez macérer 1h. avec le sucre. • Ajoutez 1'eau bouillante et laissez macérer pendant 24h. Filtrez et dégustez cette eau rose bien fraîche. Utilisez la rhubarbe dans une autre recette...

Adaptée de <https://www.marmiton.org>

## GEAS - Episode 1

GEAS, c'est l'abréviation de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi, un outil maison qu'Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) a développé sur le jardin pour permettre à une équipe de 4 jardinier·es et 1 encadrant volontaires de travailler ce sujet sur 8 séances. Cette fois-ci, Alex (encadrant), Blondin, Christiane et Pierrick vous racontent :

*"C'était le début du programme. On a parlé de l'affirmation de soi, de la violence, l'agressivité, avoir confiance en soi. Elle nous a fait un tableau avec les aspects matériels, relationnels et émotionnels. Il fallait indiquer comment on se voyait : passif, affirmé ou agressif. Chacun a donné son avis sur chacun et on s'est donné quelques exemples à faire et à ne pas faire.*

*C'était bien. On a appris des choses pour avoir confiance en soi, la patience... Je trouve ça bien, j'aimerais faire plusieurs séances. Ça m'aide à parler un peu plus aux gens !*

*C'était une introduction à l'affirmation de soi et puis on a découvert les accords toltèques. Ce qui devrait nous aider à améliorer la communication avec et entre les salariés et prévenir les conflits...*

*C'était surtout sur l'affirmation de soi. C'était la première séance avec beaucoup de présentations. J'ai le papalard à la maison, affiché sur le frigo pour les révisions. On a un boulot pour la semaine : comme on a parlé des comportements passif, affirmé et agressif, il faut que je trouve une boulette que j'ai faite en comportement passif ou agressif. Ce sera sûrement passif !"*

### Rhubarbe confite vanille-pistache

**Pour 4 personnes :**

• 500 g rhubarbe • 100 g beurre • 100 g sucre • 3 c. à s. de pistaches décortiquées • 1 pointe de couteau de grains de vanille

Rincez la rhubarbe. Épluchez-la, retirez les fils et coupez-la en morceaux. • Faites fondre le beurre avec le sucre et la vanille. Lorsque le beurre est fondu, mélangez bien et versez sur la rhubarbe dans un saladier. Mélangez bien. • Déposez la rhubarbe sur une plaque à four. Enfournez à 180 °C 40 mn en arrosant la rhubarbe de temps en temps. • Parsemez de pistaches et servez tiède (avec de la crème fouettée et des biscuits).

Adaptée de <https://www.cuisineactuelle.fr>

Recettes  
supplémentaires