



Tartines aux courgettes crues

Pour 2 tartines.

- 2 tranches de pain
- 1 petite courgette
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive + 1 filet
- 1 petite poignée de graines germées d'alfalfa
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- 2 brins de cerfeuil
- ½ jus de citron
- fleur de sel, poivre

Lavez la courgette. Râpez-la ou taillez-la en fins spaghettis.

Mélangez le fromage de chèvre avec une pincée de sel, du poivre et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Faites-les dorer dans une poêle bien chaude, en les pressant légèrement.

Tartinez-les de fromage de chèvre, puis garnissez-les avec les spaghettis de courgette crue, les graines germées, les graines de tournesol et le cerfeuil ciselé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron, salez, poivrez. Servez aussitôt.

Adaptée de <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/tartines-veggie-aux-courgettes-crues-83028>

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

Coupon vacances
A remplir et à nous redonner
avec votre nom !
Mode d'emploi p. suivante...

année 2021 - semaine 23
Mardi 8 juin

Et une nouvelle porte ouverte le 18!

Une chaleureuse porte ouverte avec vos belles énergies en participation et en coup de main... Un format intimiste, nous avons apprécié d'avoir le temps de vous voir lors de cette magnifique journée. **Merci à tous·tes !**

Nous remettons cela pour le public extérieur le **vendredi 18 juin** dans le cadre des journées Nationales de l'Agriculture. Avec 4 visites du jardin (une par heure) pour 10 personnes à chaque créneau ! **Christiane et Emilie**, jardinières, en **animeront une sur les plantes aromatiques à 15h !**

Le bonheur de la semaine : **Blondin**, jardinier, est devenu papa : Evana !

Benoît, encadrant bricolage, **récupère du vrai papier journal noir et blanc** (type Ouest France) pour confectionner des **chapeaux** en pâte à papier **pour les jardinier·es !**

Merci Nicole pour le coup de main de la semaine dernière...

Et page suivante : **les jardinier·es vous racontent le GEAS** de la semaine !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Basilic	bouquet	0	1
Courgette	kg	0.4	0.7
Fenouil	pièce	0	1
Navet nouveau	botte	1	0
Oignon nouveau	botte	1	0
Petit pois	kg	0	0.5
Pomme de terre nvle	kg	0.45	0.5
Radis rose	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
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.

GEAS - Episode 5

Alex, Christiane, Maxime et Pierrick se sont associé·es pour vous raconter la dernière séance de Groupe d'Affirmation de Soi :

"C'était faire une demande de changement et recevoir une critique constructive.

Pour cela, il faut faire une enquête pour essayer de comprendre la critique de manière à la recevoir le plus convenablement et positivement possible. Je mets en pratique la partie faire une demande ou pas : tu ne pourrais pas attendre 2 ou 3 jours pour nous questionner de façon à ce que je puisse digérer la leçon ? ;)

On a revu faire une demande de changement et après on a vu comment recevoir une critique. Ça implique d'enquêter sur la critique pour mieux identifier le besoin qu'elle exprime et définir la vraie demande : une critique peut en cacher une autre !

On a reparlé de faire une demande, avec la technique à utiliser : Droit, en quoi je suis légitime - Identifier le problème, pour être clair sur sa demande - Empathie, faire attention à comment on le dit - Solution, c'est mieux d'apporter une solution pour engager le débat. Ce que j'en retiens pour moi, est qu'il faut que ce soit spécifique et vérifier si on a le temps dès le début de la conversation."

Recette
supplémentaire

Papillotes de navets au chèvre et au miel

Pour 2 personnes :

• 3 navets • 1 demi bûche de chèvre • 1 pomme • miel • huile d'olive • romarin • sel • poivre • Papier sulfurisé ou feuille de brick

Lavez les navets et la pomme puis coupez-les en petits dés ;

Dans une poêle, mettez un peu d'huile d'olive et du miel. Faites dorer les navets et la pomme et poursuivre la cuisson à couvert pendant environ 10 mn.

Une fois les navets translucides, disposez-les sur une feuille de papier sulfurisée ou une feuille de brick et couvrez-les de tranches de bûche de chèvre. Parsemez de romarin et ajoutez un filet d'huile d'olive ; salez, poivrez à votre convenance.

Mode d'emploi des absences d'été

Nous ferons des paniers tout l'été, la prochaine interruption de notre fait sera pour Noël !

A vous de nous donner de votre côté vos absences aux paniers. Pour ce faire, nous vous mettons dans le panier, **un coupon à remplir et nous retourner dès que vous connaissez vos périodes d'absences** pour les recueillir. ATTENTION à **ne pas oublier d'indiquer votre nom !**

D'avoir les coupons au fur et à mesure et le plus tôt possible, nous permet de gérer les absences et surtout les reports. Nous fixons les reports de façon à limiter les creux de paniers. L'été est une forte période de production, mais aussi une période où certaines semaines il y a peu de panier. Nous tentons de niveler cet effet avec les reports...

Pour rappel, vous pouvez poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année dont **3 absences aux paniers sur l'été** consécutives ou non.

1 absence = 1 double panier à un autre moment (le report).

Nous fixons les reports de la manière suivante :

- **3 semaines d'absence** : 2 reports de panier (2 semaines avec un panier doublé) + 1 panier non facturé
- **2 semaines d'absence** : 1 report (1 panier doublé) + 1 panier non facturé
- **1 semaine d'absence** : 1 panier non facturé
- **Pas d'absence** : vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir que nous vous les ferons. Nous vous facturerons alors un panier supplémentaire sur cette période.

Notez vos absences aussi sur vos agendas !

Fermez les papillotes et mettre au four environ 10 mn à 180°C (thermostat 6) ou plus ou moins selon les fours.

Servez chaud en accompagnement ou en entrée si vous les mettez dans une feuille de brick...

Adaptée de <http://blog.labellevie.org/2015/01/papillottes-navets-chevre-et-pommes/>