

## Panais et chou vert au chèvre frais

### Pour 4 personnes

- 600 g panais
- 10 feuilles choux verts
- 800 g pommes de terre
- 150 g fromage de chèvre frais
- 1 dl lait demi-écrémé
- 50 g pignons de pin
- 2 c. à s. huile d'olive
- noix muscade
- sel et poivre

Faites cuire les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux 20 mn dans de l'eau salée.

Pendant ce temps, faites cuire 1 à 2 mn à l'eau bouillante légèrement salée, le chou vert en lanière. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Pelez les panais et coupez-les en dés de taille égale. Faites chauffer l'huile dans la casserole du chou vert et faites revenir le panais 5 mn. Mélangez-y le chou vert et prolongez la cuisson de 5 mn. Salez et poivrez.

Faites dorer les pignons de pin dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse.

Égouttez les pommes de terre une fois cuites et réduisez-les en purée avec le lait, de la noix muscade, du sel et du poivre.

Répartissez la purée et les légumes sur les assiettes. Morcelez le fromage de chèvre frais sur les légumes et parsemez le tout de pignons de pin dorés.

Adaptée de <https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine/panais-et-chou-vert-au-chevre-frais>

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)

**Pomme de terre  
Charlotte**  
chair ferme, vapeur,  
rissolée, sautée, en  
salade, mijotée...

*Les  
du Jardin*

Année 2022 - semaine 6  
mardi 8 février

## Pas de panier la semaine prochaine



Une fois par trimestre, nous ne faisons pas de panier. Et ce sera la semaine prochaine ! Donc **pas de panier mardi 15 et vendredi 18 février et pas de marché...** Par contre, **les œufs seront livrés et nous serons là !** Ils seront mis la semaine suivante dans le panier. Maintenant, si vous voulez récupérer les vôtres la semaine prochaine, ce sera possible. Le plus simple est que vous nous appelez ou nous envoyez un mail pour nous organiser...

Un peu en retard, mais **n'est-il jamais trop tard pour un guide des bonnes résolutions cocagne ?** Voir page suivante...

**Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle du jardin) **lance une nouvelle formation Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi** et la première séance a eu lieu lundi. *Les jardinier-es concerné-es vous racontent page suivante !*

La semaine dernière, un groupe a travaillé sur le **Document Unique d'Evaluation des Risques côté tracteur**, ils vous racontent cela page suivante...

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.5
Carotte	kg	0.8	1
Chou lisse	pièce	1 petit	1 grand
Echalotte	kg	0.25	0.4
Panais	kg	0.3	0.6
Pomme de terre	kg	1	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

## GEAS

Et c'est reparti pour un Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi avec Antoine, Djémila, Pascal, Peter, Sandra (les jardinier·es) et Benoît (encadrant technique), il est animé par Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle)... Les jardinier·es vous racontent cette 1<sup>ère</sup> séance :

*"On a défini comment allait se dérouler les séances et on a vu ce qu'était le passif, l'agressif et l'affirmé ! On va apprendre à s'affirmer, faire des demandes, dire non sans blesser l'autre... Comment communiquer, comment faire le contact. On va apprendre à choisir le moment... C'est intéressant ! Quand je parle, c'est direct et je vais apprendre à faire autrement. Il y a une bonne dynamique dans le groupe. On se parle, on s'écoute !*

*Ça portait sur le thème de l'estime de soi. On s'est exprimé sur ce qu'on entendait par l'estime de soi et après, on a eu une séance de travail pour définir nos attitudes, passives, agressives ou affirmées, et ce, à tour de rôle avec une règle d'échelle.*

*C'est bien, ça me fait découvrir d'autres aspects de la discussion avec les autres et aussi avec moi. Ça permet d'ouvrir d'autres horizons et d'éviter les impasses et les conflits !*

*On a travaillé sur l'affirmation de soi et on a vu la différence entre quelqu'un d'affirmé, quelqu'un de passif et quelqu'un d'agressif. Elle a apporté une définition d'affirmé. Et on a vu comment on se situait en mettant des plus sur affirmé, passif et agressif et elle a fait une mise en situation : avec une boulangère qui rend la monnaie sur 10€ au lieu de 20€ et comment le lui dire sans être agressif !"*

### Gâteau aux carottes

Recette  
supplémentaire

#### Ingrédients

• 250g de carottes râpées finement • 50g de farine • 1 sachet de levure chimique • 2 œufs • 60g de noisettes en poudre • 70g d'amandes en poudre • 70g de sucre en poudre • 30g de sucre roux • 25ml d'huile • 1 pincée de sel • 1 pincée de cannelle en poudre

Préchauffez le four à 180°. • Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine, la levure, les poudres de noisettes et amandes, le sel. Mélangez et rajoutez ensuite l'huile, la cannelle et les carottes. • Beurrez un moule à manquer et saupoudrez le fond de sucre roux. • Enfourez pour 40 mn. Laissez refroidir dans le moule avant de démouler. Adaptée de <http://delicesdhelene.canalblog.com>

## Guide des bonnes résolutions !

*Nous voilà déjà en février et nous vous proposons quelques bonnes résolutions Cocagne, car il n'est jamais trop tard pour bien faire ;)*

**De bons légumes bio tu mangeras...**

N'hésitez pas à nous demander de l'accompagnement pour les consommer avec plaisir !

**Aux horaires des paniers tu viendras :**

le mardi de 13h à 17h15 et le vendredi de 14h30 à 18h30 !

**Ton sac, toutes les semaines tu ramèneras...**

ou une cagette tu prendras pour nous laisser un sac sur place !

**Des Paniers Bio Solidaires tu parleras...**

Ces paniers de producteurs bio locaux que nous conditionnons et livrons et qui cherchent des abonné.es !

---

## Document Unique d'Evaluation des Risques le tracteur

Les jardinier·es Antoine et Maxime vous racontent cet atelier qu'ils ont fait avec Benoît (encadrant technique spécialisé dans le bricolage et les outils) :

*"J'ai trouvé ça super intéressant tout ce travail sur la sécurité... de pouvoir comparer la sécurité avant, de créer des idées et d'en voir l'évolution au jardin !*

*La sécurité, ça renforce la solidarité d'équipe en pensant à quoi ne pas faire pour ne pas blesser les autres. J'étais sur l'atelier tracteur !*

*On a fait le tour des problématiques qu'il peut y avoir dans l'atelier tracteur. J'ai ramené mes fiches CACES à plastifier et à mettre dans l'atelier. On a proposé de mettre un panneau "danger tracteur et atelier" pour que les enfants et les adultes n'y aillent pas sans autorisation et on a vu les dangers spécifiques à l'utilisation du tracteur, comme ne pas porter d'écharpe et équiper le tracteur de rétro, mettre les arceaux de sécurité à chaque fois qu'on le peut (donc monter et démonter quand on rentre dans une serre, car ça ne passe pas, mais c'est facile à faire) etc."*