

## Chou pointu, un peu comme une potée

### Ingrédients, pour 2 personnes

- 1/2 chou pointu
- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 échalote ou 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 clou de girofle
- Quelques graines de cumin
- 2 saucisses fumées
- Quelques feuilles de persil

Coupez les pommes de terre et les carottes en dés. Coupez le chou en bandelettes. Pelez et émincez l'ail et l'échalote.

Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte, et faites dorer 2 mn le clou de girofle et le cumin. Ajoutez puis faites revenir l'échalote et l'ail quelques mn. Ajoutez les dés de pommes de terre et de carottes et faites revenir 10 mn à l'étouffé et en remuant souvent.

Ajoutez alors le chou, salez et poivrez et laissez le feu un peu fort pour qu'il réduise tout en remuant. Lorsqu'il a bien réduit, ajoutez les saucisses coupées en rondelles et ajoutez-les. Vous pouvez laissez compoter ou servir croquant.

Servez bien chaud, parsemé de persil.

Adaptée de <https://lutsubo.com/2017/05/15/en-pointe-2-chou-pointu-un-peu-comme-une-potee/>

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 Edén** : peu farineuse et tendre, idéale en purée, soupe, mais faisable sautée, en frites...

*Les Jardins*  
**du Jardin**

Année 2022 - semaine 18  
mardi 3 mai

## AG : C'est vendredi !

On vous attend à l'**Assemblée Générale du Jardin ce vendredi à partir de 17h** (vous pouvez venir et partir en cours...). **Rejoignez-nous dans le nouveau bâtiment !**

Mélanie vous fait, *page suivante*, un retour de la belle **Rencontre de Mélanie et Corinne** du 1<sup>er</sup> avril !



**Un groupe de femmes est venu visiter** le jardin dans le cadre d'un partenariat avec le **CCAS de Carquefou et des Paniers Coup de Pouce...**  
*Voir article page suivante...*

**Mayana et Berhane** (jardinier·es) **sont en cours de français** 3 matinées par semaine à Babel 44 !

**Et un autre massage pour les jardinier·es et visite à Carquefou Partage**, elles et ils vous racontent tout cela *pages suivantes...*

**Fin des pommes de terre de garde**, elles sont fripées mais bonnes et nous en baissions le prix : il correspond à leur aspect !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	0.5	1
 Chou fleur/brocoli	kg	0.4	1
Chou pointu	kg	0.9	1.2
Épinard	kg	0.55	0.6
Pomme de terre décl.	kg	0.7	0.
Radis	botte	0	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.

## Les jardinier·es vous racontent

### Carquefou partage

Hamid, Jérôme et Lunica :

*"Nous sommes allés à Carquefou Partage et ils nous font moitié prix. J'ai juste trouvé un pantalon d'été. Il y avait du choix, c'est moi qui suis difficile !*

*J'ai acheté des chaussures pour les enfants et 2 poupées pour les 2 filles, des vêtements, des nappes, serviettes et des draps...*

*Ils sont cool ! Très très très cool... J'ai trouvé des habits dont 1 short Célio à 3.50 €... Franchement, c'est bien ! Il sont contents de nous voir, ils sont sympas. Est-ce qu'ils font moitié prix à d'autres que nous ?"*

### La 2<sup>ème</sup> séance de massage

Djémila, Jérôme, Luc et Thierry vous racontent cette deuxième séance de massage dont ils et elles ont bénéficié sur leur temps de travail :

*"Déjà ça a duré plus longtemps car la première fois j'étais en retard... Ça m'a bien détendu. Le massage était plus prononcé que la fois d'avant, plus fort et ça fait encore plus de bien. J'aurais aimé que ça dure plus longtemps encore (comme les choses qui nous font du bien et qu'on aime bien que ça dure...) ! L'avantage pour moi, c'était bien car j'étais le dernier et après je partais. Donc, je suis parti relaxé !*

*Bon, depuis, j'ai mal ! C'est super agréable sur le moment. Il m'a assoupli mais le contrecoup est que ça réveille mes douleurs lombaires... Du coup, je suis sceptique sur l'intérêt au travail... A suivre, pour voir ce que ça donnera avec les 2 autres séances !*

*Moi, j'ai rien à dire, c'était top ! C'est parfait... Ça nous a bien revigorés !*

*A ben, c'est de mieux en mieux. Je dis ça car il y a une progression dans sa technique de massage. On est passé à un autre niveau. Il y a une saisie de plus en plus approfondie de son massage !"*

### Galettes de fanes de carottes

Recette  
supplémentaire

#### Pour 4 personnes

• 1 botte fanes de carottes (+ celles de radis) • 2 verres flocons de riz (ou d'avoine ou autres) • 30 cl lait • 2 œufs • 1 oignon • 1 c. à c. curcuma • 1 pincée piment d'espelette • Huile, sel et poivre

## Visite du CCAS au jardin

Des femmes suivies par le CCAS de Carquefou sont venues visiter le jardin dans le cadre d'Atelier cuisine que le CCAS organise en lien avec nos paniers Coup de Pouce. Deux personnes étaient bénéficiaires de ces paniers. L'occasion de voir comment les légumes poussent, de voir la variété, de parler alimentation et consommation de légumes (technique de cuisine...).

Pour rappel, les paniers Coup de Pouce sont les mêmes que les vôtres, seul le prix diffère (1/4 du prix avec un co-financement Réseau Cocagne et MSA) et sont à destination de 8 jardinier·es et de 8 foyers de Carquefou (prescrits par le CCAS).

### Retour Rencontre Mélanie et Corinne

"Chers adhérents, nous avons été très contentes de vous retrouver ce vendredi 1<sup>er</sup> avril !!! l'occasion de se voir et de nous rappeler ensemble les journées portes ouvertes passées et celle du 11 juin avenir !

Quelques inspirations pour les blagues sur les légumes...! Nous vous rappelons la possibilité de nous en envoyer de nouvelles d'ici au 11 juin afin de faire participer les enfants à leur lecture !

L'idée d'une sorte de chasse au trésor s'est précisée. Nous aurions besoin de quelques adhérents volontaires pour la préparer. N'hésitez pas à vous manifester en nous écrivant !

Peut-être nous réunir un vendredi soir au retrait de paniers !?  
Pour rappel : maniebag@yahoo.fr/ codepont@hotmail.fr  
Merci à vous et à bientôt"

Mélanie

Nettoyez les fanes à l'eau. Retirez les tiges dures (gardez-les pour une soupe). Ciselez-les et mettez-les dans un saladier. • Ajoutez les flocons de riz, le lait et l'œuf. • Pelez et hachez l'oignon, ajoutez-le au reste du mélange. Ajoutez le curcuma, le piment d'espelette, salez, poivrez. • Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez un peu du mélange avec une cuillère à soupe et l'aplatir. Laissez dorer, puis retournez. Servez. • Vous pouvez aussi les cuire au four et ajouter des légumes râpés, choisir vos épices, ajouter du râpé...

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