

La recette du jour



Tarte fenouil & kale au saumon

Pour 4 à 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 3 tiges de chou Kale
- 1 gros bulbe de fenouil
- 150 g de pavé de saumon fumé (ou saumon frais ou lardons ou pas de produits carnés)
- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Sel, poivre

Nettoyez les feuilles de kale, enlevez la tige centrale trop dure et coupez-les en fines lanières.

Enlevez la première écorce du fenouil (si nécessaire), rincez-le et émincez-le finement. Faites cuire à la vapeur le mélange de kale & fenouil pendant 10 mn, cela va réduire pas mal.

Émincez le pavé de saumon fumé.

Garnissez un plat avec la pâte brisée. Ajoutez les légumes précuits, le saumon. Fouettez les œufs avec la crème, assaisonnez en sel et poivre. Répartissez le mélange sur la tarte.

Faire cuire la tarte pendant 20 mn à 180°, baissez à 160° et poursuivez pendant 10 à 15 mn, jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Servez chaud ou froid

Adaptée de <https://www.audreycuisine.fr/2015/06/02/tarte-fenouil-kale/>

Fenouil et chou kale se mangent crus (en salade seuls ou avec d'autres crudités et/ou des fruits frais et/ou secs) ou cuits !

Pour le chou kale, enlevez la tige centrale et mettez à mariner avec la sauce une bonne heure pour l'attendrir...

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

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

Les brèves du Jardin

N°783

Année 2022 - semaine 41
mardi 11 octobre

Novembre, jours fériés et paniers !

Le mois de novembre va vite arriver avec ses jours fériés. de la Toussaint et de l'Armistice. Pour maintenir les paniers ces semaines-là :

- Les paniers du mardi 1er novembre seront distribués **le lundi 31 octobre de 13h à 17h15**, pour Halloween.
- Et les paniers du vendredi 11 novembre seront distribués **le jeudi 10 novembre de 14h30 à 18h30**. Ce jour-là, il y aura une **Rencontre de Corinne et Mélanie**.

Vous trouverez pages suivantes :

- le **retour** sur la dernière **Rencontre de Corinne et Mélanie**,
- **l'intervention du Triangle** (sur les addictions) dans le cadre du dispositif Convergence, racontée par les jardinier·e·s...

Nous souhaitons la **bienvenue à Nina** qui a rejoint l'équipe de jardinier·e·s ce lundi.

Merci aux adhérent·e·s et jardinier·e·s qui sont passé nous voir sur le beau stand des Paniers Bio Solidaires **au Salon Zen et Bio**. Il en résulte des prises d'abonnements !

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0,3
Chou kale	botte	0
Fenouil	pièce	0
Oignon	kg	0,4
Poivron	kg	0,3
Pomme de terre	kg	1,1
Potimarron	kg	0
Tomate	kg	0,6
Prix panier		9,40 euros
		13,60 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Parlons des addictions avec le Triangle

"Nous avons préparé avec l'équipe de Convergence la venue du "Triangle" (association nantaise de prévention et lutte contre l'alcoolisme, le tabagisme et la toxicomanie) sur le jardin en collectif pour parler d'addiction et de consommation. Ils viendront pour 2 séances avec 2 intervenants (Laurence et François). Lors de la première séance, les échanges étaient sur l'addiction en général. La suivante sera plus spécifiquement sur l'alcool. L'idée est de discuter ensemble de ce sujet et d'amener des informations et des repères, et aussi que les jardiniers connaissent le Triangle et les différents suivis possibles sur Nantes", explique Anne-Christelle, l'accompagnatrice socio-professionnelle du jardin. Berhane, Djémila, Gheorghita, Léo, Mayana et Pascal vous donnent leurs impressions la première séance :

"On a fait une espèce de jeu avec 2 groupes, un sur l'alcool et les tranquillisants, l'autre sur le cannabis et le tabac. Il fallait les classer, du plus au moins addictif et néfaste pour la santé. C'est intéressant mais ça réactive par contre l'envie.

Pour moi, il n'y a pas de question, je ne fume pas, je ne bois pas. J'ai juste écouté.

C'était intéressant pour moi, car j'ai des garçons qui consomment de la cigarette et qui boivent.

Moi aussi, je ne fume pas, je ne bois pas et mon mari non plus. Je n'ai pas tout compris car, il y a des mots que je ne comprenais pas.

Il y a du vocabulaire ou des termes qui ne sont pas très clairs pour moi. Donc, j'ai posé beaucoup de questions. J'ai appris car je me suis rendu compte qu'il y avait un écart entre mon raisonnement et celui d'une personne en addiction. J'étais surprises que la discussion sur l'addiction ait suscité chez certains l'envie

Mousse chocolatée de potimarron

Recette
supplémentaire

Pour 5/6 ramequins

• 300 g de potimarron • 150 g de chocolat noir • 1 c. à s. de crème végétale ou fraîche • 1 c. à c. de vanille en poudre • Facultatifs pour la décoration : Quelques zestes d'une orange et 3 c. à c. de noix de coco râpée

Cuisez le potimarron en cubes 15 mn à la vapeur. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Mixez le tout avec la vanille et mettez en ramequin. Servez bien frais.

Merci à Hélène Béliard pour cette recette

de consommer.

Ça m'a appris des choses que je ne savais pas.

Moi, je ne fume pas, je ne bois pas beaucoup d'alcool.

J'ai dit que je trouve que c'est beaucoup plus dur d'arrêter le tabac que le cannabis. Et puis, le tabac est en vente libre ! C'était intéressant la façon de parler du problème et la personne était sympa. As-tu Flash de Charles Duchaussois ? C'est un vieux livre sur le sujet) "

Retour de Rencontre de Corinne et Mélanie

Merci à tous ceux qui ont participé à notre question du jour : face à la « déprime climatique », quelles sont vos solutions ?

Voici vos idées et astuces pour garder le moral :

- Beaucoup d'entre vous font un « break » sur les infos : coupure de leur télé, leur radio, etc... ça évite de se morfondre !.
- Couper écrans et réseaux, et retrouver des occupations simples : jeux de plateau avec les enfants, avec les amis, autres activités simples et qui font du bien... Aller vers le beau, l'esthétique.
- « Il y a plein d'initiatives en ce moment, en profiter... ».
- Lorsqu'il se présente un problème, ne pas aller à la solution tout de suite, pas d'immédiateté, prendre le temps de réfléchir, attendre et différer la solution.
- Sourire !
- Regarder ce qui se passe ailleurs...
- Profiter de ses proches.
- Essayer de trouver de la convivialité au travail, créer un comité pour y réfléchir (par exemple, pique-niquer toutes les semaines pendant l'été tous ensemble).
- Créer des tables rondes pour s'échanger les bons plans.
- « Transgresser ».
- « Je ne vois pas ce qui se passe en négatif, parce que je me concentre sur le positif (comment accompagner les enfants, ...) ».
- Etre occupé à beaucoup d'autres choses que l'actualité.

Voilà pêle-mêle vos idées.
Merci de nous les avoir partagées !

Mélanie et Corinne

Prochain rendez-vous : **Jeudi 10 novembre "arrêtez-vous un moment pour déguster avec nous une bonne tisane du jardin !"**