

# La recette du jour

## Céleri rave aux épices, pois chiches et épinards

### Ingrédients

- 1 céleri-rave
- 1 oignon
- 1 boîte de pois chiches
- 200 g d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 25 g de gingembre frais
- 1 jus de citron
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- coriandre

Pelez et émincez l'oignon en fines lamelles. Pelez le céleri et coupez-les en batons d'1 cm d'épaisseur et 4 de longueur.

Faites chauffer l'huile et ajoutez le céleri et l'oignon. Laissez cuire 8 mn à feu moyen en remuant.

Pendant ce temps, pelez et écrasez l'ail et pelez et coupez finement le gingembre.

Ajoutez-les avec la pâte de curry a céleri. Baissez le feu et laissez revenir 1 à 2 mn/

Ajoutez les pois chiches et environ 100 ml d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire 10 mn.

Ajoutez les épinards, mélangez et cuire 2 mn.

Ajoutez le jus de citron, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec un peu de coriandre fraîche.

Adaptée de <https://potironetcoriandre.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)

**Pomme de terre Allians**  
robe des champs,  
vapeur, gratin,  
rissolée... Délicieuse  
dégustée seule au  
naturel.

Les brèves  
du Jardin

N°791

Année 2022 - semaine 49  
mardi 6 décembre

## Rencontre chaleureuse dans le froid !

**Merci** d'avoir bravé le froid et d'être venus à cette **réunion annuelle** qui a été **très chaleureuse** ! Vous représentiez bien la diversité du jardin avec des adhérent·e·s fraîchement arriv·e·s, des fidèles, des petits paniers, des grands, des paniers classiques, des paniers Coup de Pouce, des adhérent·e·s du mardi et du vendredi... Les échanges étaient riches, les réflexions continuent et nous vous ferons un compte-rendu la semaine prochaine... **Merci à Teddy** (jardinière) **pour les bonnes préparations** (recette page suivante)...

Après une période d'absence sur le jardin, **Lunica** (jardinière) **est de retour** !



Nous avons fêté ce lundi, l'**anniversaire d'Anne-Christelle**. Et oui, 50 ans, c'est une nouvelle aventure !

Les jardinier·e·s vous racontent la **séance de lundi de la MSA : atelier du JE**.

Et **Sandra témoigne de son intervention** à la **5<sup>ème</sup> conférence de la lutte contre la pauvreté**.

**Adhérent·e·s du vendredi**, le **dernier panier de l'année** sera le **jeudi 22 décembre de 14h30 à 18h30** !

### Cette semaine dans votre panier

 	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Betterave	0	0,6	kg
Carotte	0,7	1	kg
Céleri rave	1 moyen	1 gros	pièce
Epinard	0,4	0,5	kg
Pomme de terre	1	1,2	kg
Salade	0	1	pièce
Prix panier	9,40 euros	13,60 euros	

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

## MSA - Atelier du JE

Delphine, Erwan, Léo, Lunica, Nina, Pascal, Teddy et Thierry vous racontent cette séance sur le JE :

"Il fallait dessiner un arbre de vie avec les racines, les branches, les feuilles... Au niveau des racines, on mettait nos origines, notre famille, au niveau du sol, les gens qui nous soutiennent etc. Plus tu montais, plus c'était une projection vers nos projets. On l'a fait à l'écrit et en dessin et 2 personnes ont présenté le leur. C'est bien pour aider à parler, surtout pour ceux qui ont du mal à parler. On a eu un retour des autres, comment ils nous voyaient. Ce qui permettait de compléter l'arbre de vie.

Il nous a fait faire un arbre et j'ai trouvé cela très intéressant.

Il nous a demandé les choses qui nous donnent de l'énergie. Même si je n'ai pas tout compris [compréhension du français], c'était très intéressant et j'ai beaucoup aimé.

Il parlait d'où tu viens, tes racines, ce qui te valorise, tes qualités, tes forces, ce que tu aimes faire, ce qui te caractérise, ce que tu veux faire dans l'avenir professionnel...

On nous a donné un arbre de vie à faire, je n'ai pas aimé, j'ai trouvé ça trop intimiste.

On a fait des dessins généalogiques avec un arbre qui symbolise pas mal de choses. On a raconté, débattu un peu notre vie pour certains. Ça permet de bien se connaître pour mieux nous orienter.

Je ne suis pas resté longtemps. C'était bizarre, un peu comme des psy.

Ça m'a rappelé mes séances d'art-thérapie. C'est intéressant, je ne suis pas très objective pour moi-même, je suis plus objective pour les autres. Donc ça aide à se rendre compte des qualités que l'on peut avoir, et des projets que l'on peut avoir.

Franchement, c'était bien. J'ai trouvé ça amusant et ça fait réfléchir sur soi-même. Ce qui est un exercice pas très facile !

### **Verrine de betterave de Teddy**

#### **Pour 30 verrines**

- 10 petites betterave • 5 avocats • 2 citrons • 150 g de fêta
- 1 tasse d'huile d'olive + 2 c. à s. • 2 c. à s. de crème fraîche
- Persil • Sel, poivre

Recette  
supplémentaire

## 5<sup>ème</sup> Rencontre de la lutte contre la pauvreté

### Sandra témoigne

Comme je fais partie du Conseil d'Administration de l'association G'Xiste, celle-ci m'a invitée à intervenir sur cette journée.

Cela s'est passé en 2 temps. Lors du premier, il a été fait un état des lieux et la présentation des projets. J'ai noté, et même s'il y a beaucoup de pauvreté ici, que les Pays de la Loire est la région la moins pauvre de France et celle où il y a le moins de chômage.

Dans les plans d'action de 2023, il y a la petite enfance (il manque beaucoup de personnel : Atsem, assistante maternelle...) et le décrochage scolaire, qui sont deux problématiques actuelles. Sur la santé mentale (qui comprend les addictions), il nous a été présentée une expérience angevine de formation de Paires Aidants. Il y a une volonté d'élargir l'expérience à la région puis l'étendre au national.

Le 2<sup>ème</sup> temps était une conférence inversée. 3 questions ont été posées à 3 groupes de 5 à 8 personnes. Chaque groupe a travaillé sur sa question et y a répondu. Nous donnions toutes nos idées. Puis les intervenants (un sociologue, la vice présidente de la Fédération des Acteurs Solidaires, un membre d'ADT Quart Monde) complétaient, corrigeaient et donnaient les réalités de terrain.

L'après-midi, il y avait plusieurs ateliers et je me suis inscrite à celui sur les Paires Aidants. J'aimerais bien faire la formation pour intervenir auprès de personnes ayant un souci d'addiction. Ils m'ont beaucoup éclairée là-dessus !

C'était important pour moi de participer car ça m'enrichit, j'apprends plein de choses. Cela me permet aussi de rencontrer d'autres personnes de milieux différents de ceux que je cotoie au quotidien. C'est très constructif et c'était très convivial.

*Mettez les betteraves à cuire en petits cubes 15 mn à l'eau bouillante salée. • Mixez avec 1 tasse d'huile d'olive, le sel, le poivre et du persil. En remplir le fond des verrines. • Puis mixez la fêta, la crème, 2 c. à s. de crème fraîche avec du persil. Ajoutez cette deuxième couche sur la verrine. • Enfin, mixez la chair des avocat avec 2 c. à s. d'huile d'olive et le jus des citrons, salez, poivrez. Et ajoutez en troisième couche dans vos verrines. • Servez.*

**Recette de Teddy** (jardinière) réalisée lors de la Réunion annuelle des adhérent·e·s