



Canard aux navets et au chou

Pour 4 personnes

- 1 chou
- 4 navets
- 2 magrets de canard
- 2 grands verres de bouillon de volaille
- sel et poivre

Coupez le chou en quatre ou en huit, nettoyez-le dans de l'eau légèrement vinaigrée. Émincez-le.

Portez de l'eau à ébullition et faites-le blanchir 5 mn avec une c. à c. de bicarbonate pour qu'il soit plus digeste (étape facultative pour les intestins sensibles qui n'est pas dans la recette d'origine). Égouttez-les.

Pendant ce temps, épluchez les navets et coupez-les en morceaux.

Faites dorer les magrets côté peau. Inutile d'ajouter la graisse, ils en contiennent suffisamment. Tournez-les et faites-les dorer sur l'autre face.

Retirez-les de la cocotte, coupez-les en petits morceaux.

Remettez les légumes dans la cocotte, salez, versez le bouillon. Fermez la cocotte et laissez cuire 3/4 h en surveillant de temps en temps qu'il reste du bouillon. Au besoin, ajoutez-en.

Ajoutez la viande pour 15 mn de cuisson. Vérifiez l'assaisonnement.

Servez chaud

Adaptée de <https://www.kilometre-0.fr/recettes/canard-aux-navets-et-au-chou/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 50
mardi 20 décembre

En route vers Noël !



Il y aura bien un panier la semaine prochaine. Pour les adhérent·e·s du vendredi : il sera à venir chercher le jeudi 22 décembre. **Ensuite, nous fermons une semaine et nous vous retrouvons comme d'habitude le 3 janvier !**

40 personnes ont bravé le froid pour participer à l'inauguration du nouveau bâtiment dont 30 invité·e·s (financeurs, partenaires, adhérent·e·s...). Ce moment a été apprécié avec une mention spéciale pour la qualité de l'accueil. **Un merci particulier à Teddy pour les bonnes préparations**, dont les excellentes croquettes de carottes...

Avec les températures en dessous de zéro : nous récoltons les **choux lisses gelés**... Mangez-les vite et dites-nous s'ils ont mal dégelé. Les canalisations sont encore prises et **nous ne pouvons pas laver les poireaux**...

Les jardinier·e·s ont bénéficié de la **Braderie de Carquefou Partage** la semaine dernière et d'une nouvelle **séance de la MSA** dont le sujet était : **bien manger quel que soit son budget !**

Cette semaine dans votre panier

	 Petit panier (qt en unité)	 Grand panier (qt en unité)	Unité
Chou	0,8 lisse	1,5 de Pontoise	kg
Navet jaune	0,4	0,5	kg
Oignon	0,4	0,6	kg
Poireau	1	1	kg
Salade	0	1	kg
Tisane	1	1	sachet
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.

Retour de la réunion d'adhérent·e·s du 2 décembre

Avec Fabienne et Mélanie (administratrices et adhérentes), Julien a accueilli les participant.e.s dans un froid piquant devant un buffet composé d'une mosaïque de préparations de légumes et d'une bonne tisane pour se réchauffer. Il a présenté l'équipe actuelle avec 4 encadrants techniques, Alex, Marc, Mélissa, Benoît, une accompagnatrice socio-professionnelle, Anne-Christelle, et Muriel qui assure le suivi des adhérents, et 21 jardiniers en insertion, mobilisés pour préparer toutes les semaines les paniers des 160 adhérents du Jardin. Avec Marc, ils ont expliqué les conséquences de la canicule sur la gestion maraîchère et humaine, ainsi que le besoin de s'adapter au changement climatique et de s'orienter vers un jardin zéro émission.

En 2022, vous avez participé à la porte ouverte du 11 juin, qui a aussi marqué le départ de Marianne. Vous avez participé au déplacement de la serre (un moment de partage avec les jardinier·e·s et de convivialité). Et nous alimentons maintenant régulièrement le compte Facebook du jardin. Vous pouvez y trouver des informations et y suivre la vie du jardin.

Julien a expliqué les fonctionnalités du nouveau bâtiment, son appropriation et le développement des activités de bricolage (grelinette, serre, table, abri, fours solaires...). Nous avons échangé sur la mise en place d'ateliers bricolage. Les participants avez marqué un fort intérêt pour les fours solaires ou d'autres réalisations. Un mail vous parviendra dans la semaine pour vous sonder sur la mise en place d'ateliers ainsi que sur une proposition de vente de plants que nous produirons spécifiquement pour vous cette année !

Corinne et Mélanie (vos représentantes au CA) prévoient de reconduire les recycles balades en 2023 et nous avons évoqué ensemble d'organiser des soirées-débats, de participer au 48 heures de l'agriculture urbaine les 29 et 30 avril (en lien avec l'Agronaute). Nous pourrions aussi organiser des Fresques de l'alimentation.

Il a été sujet des contributions diverses par des adhérent·e·s : récolte, code de la route, français langue étrangère (FLE), dons ... Vous avez eu une très bonne nouvelle idée : accompagner des salarié·e·s sur les loisirs, par exemple aux Folles Journées.

Julien a aussi redonné la perspective de la dynamique nationale et locale dans laquelle le jardin s'inscrit : le Réseau Insertion 44 qui réunit tous les chantiers d'insertion de Loire-Atlantique et le Réseau Cocagne qui fédère les Jardins de Cocagne au niveau national.

Marc a présenté le plan de culture et nous avons échangé sur le contenu du panier. Vous avez la perception que, s'il est quelques fois petit, il est très fourni la majorité du temps, avec une bonne moyenne sur l'ensemble de l'année. Il est vrai que nous sommes souvent généreux dans la préparation, en ajoutant aussi quelques compléments, notamment des herbes aromatiques. Nous avons rappelé que le panier contenait toujours le même prix de légumes, calés sur les prix des maraîchers de la région vis-à-vis desquels nous devons respecter une concurrence loyale. Vous avez dit apprécier la très bonne diversité du panier et la qualité du marché, les recettes et l'accompagnement à la consommation des légumes. Et vous aimez nos tisanes ! Par contre, les avis étaient partagés sur certains légumes, en particulier les céleris, les panais, les tomatillos. Vous avez plébiscité l'introduction d'artichauts dans le plan de culture. Les cacahuètes ont été suggérées mais les graines bio sont indisponibles : nous poursuivons les recherches.

Flan léger poireau-navet

Pour 2 personnes

- 1 poireau • Un petit navet ou la moitié d'un gros • 125mL de lait
- 2 œufs • 1 pincée de gruyère râpé • Sel, poivre

Émincez le poireau, coupez le navet en tous petits dés. • Faites les revenir dans de l'huile avec sel et poivre. • Pendant ce temps, battez les œufs avec le lait, le râpé, assaisonnez. • Ajoutez les légumes cuits, versez dans un plat beurré et enfournez 15 mn à 200°.

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

Tisane du jardin

Cette semaine vous avez une tisane du jardin dans votre panier.

C'est un mélange de basilic sacré, d'ortie et de calendula. Cette composition a été choisie pour son bon goût et pour être différente de celles que nous vendons sur le marché. Elle a aussi des vertus apaisantes et elle aide à l'adaptation au changement et au stress.

Toutes les tisanes sont intégralement produites au Jardin : semis, plantation, entretien, récolte, séchage, émondage, mélange et ensachage. C'est une activité appréciée par les jardinières parce qu'elle est minutieuse, leur apporte des connaissances supplémentaires et elle favorise une ambiance calme. Cette activité a un atout supplémentaire : elle se fait à l'abri du grand froid !

Vous retrouverez plusieurs type de tisanes au marché.