La recette du jour

Brocolis rôtis au citron et au parmesan

Pour 4 personnes

- *30 cl d' huile d'olive*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *2 c. à t. hé de zeste de citron râpé*
- *2 c. à s. de jus de citron*
- *2 têtes de brocolis*
- *3 c. à s. de parmesan râpé*
- *poivre*

Dans un petit bol, mélangez l'huile, l'ail et le zeste et le jus de citron. Coupez les brocolis en tranches de 1 cm d'épaisseur et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson. Badigeonnez les tranches de brocoli de l'huile citronnée. Parsemez du parmesan et poivrer. Cuire 25 à 30 mn à four chaud, 190 °C de ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore croquant en pensant à retournez les tranches de brocoli à la mi-cuisson.

Truc : Gardez les pieds et les bouquets superflus pour vos sautés ou vos soupes.

Adaptée de https://www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/brocolis-rotis-au-citron-et-au-parmesan

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

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

Les brèves du Jardin
N°803
Année 2023 - semaine 12
mardi 21 mars

S'entrainer à s'affirmer !

Nous reprenons les séances de **Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi** (GEAS). Anne-Christelle vous présente ce qu'elle propose à un groupe de jardinier·e·s volontaires, *page suivante*.

Merci beaucoup à Mélanie à Corinne pour l'organisation de la **Recycle Balade** de samedi. **Rendez-vous sur Facebook pour le bilan et les photos**. Et **nous remercions tout·e·s les participant·e·s**, petit·e·s et grand·e·s de leur belle implication.

Sandra (jardinière) est **en stage 15 jours** chez Truffaut.

Peter (jardinier) **a fini son contrat**. Il envisage de poursuire dans les métiers de la logistique. Nous lui souhaitons bonne chance.

Et **nous accueillons Jeanne** en stage de 15 jours de maraîchage.

Bien que le Jardin soit ouvert, il n'y aura **pas de paniers la semaine 15 (mardi 11 et vendredi 14 avril** - hors vacances scolaires), de même pas de marché ni de pain. Nous faisons une pause, car nous arrivons en fin d'hiver et les réserves s'épuisent. Les primeurs vont bientôt prendre le relais. Pensez à nous donner au plus tôt vos éventuelles absences aux paniers pour les vacances de printemps.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Brocoli	kg	0	0,15
Champignon *	kg	0,25	0,5
Epinard	kg	0,4	0
Mesclun	kg	0	0,3
Poireau	kg	0,6	1
Pomme de terre Allians	kg	0,8	0,8
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

*** Champignon de Paris blond de Champi Bio Saumurois - Chacé - 49**

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

Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi
(GEAS)

Objectifs de l'action

• Identifier ses comportements, les questionner, s'entraîner à se positionner dans le respect de soi et des autres, à partir d'exemples simples de la vie quotidienne (faire une demande, un refus, faire une critique constructive…).

• Reprendre confiance en soi et gagner en estime de soi, en se positionnant de façon affirmée dans son quotidien.

• Offrir un espace de paroles aux équipes, renforcer les liens

• Ouvrir de nouvelles perspectives pour la mise en place de projets professionnels et personnels : favoriser le parcours d'insertion des personnes

• Apporter un mieux-être dans le quotidien des personnes en contrat aidé.

A quel(s) besoin(s) le GEAS répond-il ?

L'accueil et l'accompagnement des personnes salariées en Ateliers et Chantiers d'Insertion mettent en avant la nécessité d'aborder les notions de confiance en soi et d'estime de soi pour que de nouvelles perspectives personnelles et professionnelles puissent être envisagées. Ces Groupes d'Entraînement à l'Affirmation de Soi s'inscrivent dans la dynamique d'une reprise d'emploi. Ils viennent compléter les éléments travaillés dans le cadre du suivi individuel. Ils sont aussi un moyen d'améliorer la communication au sein des équipes.

Modalités de l'action

Constitution d'un groupe de 8 jardiniers.

Intervention sur une période de 10 semaines (une prise de contact avec la demande – une information collective – 8 séances de 2h une fois par semaine – bilans avec chaque participant et avec les encadrants techniques du Jardin).

Effets observés

Dans l'ensemble, la participation au groupe a permis aux salariés de : s'exprimer plus clairement, d'oser parler plus et d'exprimer leurs émotions : « *maintenant quand ça va mal, je dis les choses* » « *oser dire au bon moment ça me permet maintenant de moins me braquer* » « c*'est un groupe qui apprend à dire les choses, on ose plus et ça apprend aussi à dire non* ».

• Ils ont aussi appris à réfléchir autrement : avant de parler, de se positionner, ils pensent dorénavant à la méthode : ils ont acquis une méthode sur laquelle s'appuyer, ils disent les choses plus clairement et au bon moment,

• ils expriment plus leurs émotions (notion qui avant n'était pas évidente),

• ils tiennent compte de l'autre, l'écoute plus,

• ils ont gagné en confiance, se sentent moins anxieux et moins timide ; au final ils ont pris goût aux jeux de rôle, plus à l'aise dans leur rapport aux autres ;

• ils souhaitent conserver les liens que cela a créés entre les participants : ils espèrent se revoir et ont été heureux de faire plus connaissance,

Des changements ont commencé à s'opérer dans leur vie personnelle : certains font plus de compliments, d'autres osent plus se positionner.

Dans leur vie professionnelle : certains pensent que cela va les aider à oser prendre la parole en équipe, d'autres pensent que cela va les aider dans leur parcours professionnel (pour les entretiens d'embauche).

Feuilletés aux épinards, champignons et fromage frais

Recette supplémentaire

Ingrédients :
• 1 pâte feuilletée • 80g d'épinards
• 300g de champignons frais • 1 pot de fromage frais (200g)
• Huile d'olive • 1 gousse d'ail • Sel, poivre • 1 jaune d'œuf pour la dorure • et quelques graines de pavot ou sésame pour la décoration

Faites revenir les épinards -préalablement lavés- avec un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez les champignons frais -préalablement lavés et découpés-, une gousse d'ail râpée, puis sel et poivre en fin de cuisson

Laissez la farce refroidir puis ajoutez le fromage frais

Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné et découpez vos feuilletés à l'aide d'un emporte-pièce carré

Disposez les feuilletés sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, déposez un peu de farce au centre et rabattez les bords

Badigeonnez les feuilletés d'un jaune d'œuf battu, à l'aide d'un pinceau de cuisine, et décorez avec quelques graines de pavot ou sésame

Enfournez à 180degrés pendant 15 mn en surveillant la cuisson.

Issue de http://www.lardoisedesarah.com/2019/10/30/feuilletes-aux-epinards-champignons-et-fromage-frais/