



Légumes racines cuits au four

Pour 2 personnes :

- 2 carottes • 1 navet • 1 betterave • 1 patate douce • 1 oignon rouge
- 2 petites gousses d'ail • Feuilles de thym séchées • Thym frais en branches
- Huile d'olive • Fleur de sel - facultatif

Émincez finement les gousses d'ail et placer les lamelles dans un bol puis recouvrez-les d'huile d'olive. Réservez.

Épluchez ou brossez les légumes et coupez-les en morceaux : les carottes dans le sens de la longueur puis en 2 ou 3 tronçons., le navet et l'oignon en quartiers, la patate douce en grosses rondelles et la betterave en demi-rondelles pas trop épaisses car elle met plus de temps à cuire.

Placez tous les légumes dans un saladier, saupoudrez-les d'herbes séchées et ajoutez une à deux cuillères d'huile d'olive.

Enrobez délicatement les morceaux de légumes dans l'huile. Salez légèrement ou pas du tout.

Disposez-les dans un plat à four, sans les superposer, et mettez le plat dans le four préchauffé à 200 °C en chaleur statique. Laissez rôtir pendant 20 mn.

Afin de faire confire les légumes, répartir les lamelles d'ail et l'huile sur les légumes, couvrir le plat et baisser la température à 160 °C.

Laissez confire pendant environ 40 mn afin que les légumes soient tendres tout en conservant leur texture et leur forme. Le mieux est de vérifier avec la pointe d'un couteau au bout de 30 à 35 mn.

Vous pouvez varier les légumes de cette recette.

Adaptée de <https://www.line-lisbonne-et-cie.com/legumes-racines-confits-au-four/#recipe>

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
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...

Les brèves
du Jardin

N°835

Année 2023 - semaine 45
mardi 7 novembre

Les racines dans les paniers

Nous entrons dans la saison des légumes racines avec les betteraves, les carottes, les céleris raves, les navets, les panais, les patates douces, les pommes de terre, les radis noir et les rutabagas. Hors les pommes de terre, tous pourront se manger cuits ou crus : râpés, en bâtonnets, en tranches ou en support de tartinades. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus : en tarte ou tatin, mousse, frites, rôtis au four, en pickles, en les associant à d'autres produits. Et pourquoi ne tenterez vous pas une recette sucrée ?

Le Jardin n'a pas eu à déplorer des dégâts suite aux tempêtes de la semaine dernière.

Nous vous rappelons l'invitation pour la réunion de fin d'année des adhérents ce vendredi 10 novembre à partir de 17h. C'est l'occasion d'échanger ensemble sur le plan de culture et les paniers. Corinne et Mélanie, vos représentantes au Conseil d'Administration, ainsi qu'Alex, Julien, Marc et Muriel (pour les permanent·e·s du Jardin) vous accueillerons autour d'un verre de tisane ou de boisson froide et quelques amuses-bouches. Le questionnaire est toujours en ligne (10 minutes suffisent).

Abdrahman rejoint l'équipe des jardinier·e·s cette semaine. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Jean est venu faire un intervention sur l'obligation d'emploi des personnes handicapées.

Addiction France vient aujourd'hui pour une nouvelle séance de formation-action.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0,4	0,4
Chou kale	botte		1
Epinard	kg	0,5	0,6
Mesclun	kg	0,2	0,25
Navet	kg		0,4
Oignon	kg	0,3	0,35
Pomme de terre	kg	1	1,2
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Les violences faites aux femmes

Les violences faites aux femmes sont un sujet récurrent dans notre société. Tout le monde peut être touché de près ou de loin. Les salarié·e·s du Jardin sont sensibilisé·e·s sur ce sujet. Ils ont différents types de réaction : *"Il faut enfermer les manipulateurs. Il faut du respect mutuel dans les relations."* *"C'est un sacré manque d'éducation, et souvent une reproduction de ce qui a été vécu en direct ou en tant que témoin. C'est un sujet sensible et complexe."*

Au Jardin, nous nous appuyons sur Citad'elles (lieu pour les femmes et leurs enfants victimes de violence, contactable au 02 40 41 51 51, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24), France Victimes 44 (appel 7 jours sur 7 au 116 006) et Solidarité FemmeS (joignable au 02 40 12 12 40, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24) pour accompagner nos salariées qui subissent des comportements ou des actes violents.

Certain·e·s connaissent les dispositifs comme : *"Citad'elles, car j'ai lu un article dessus"*. *"Je crois qu'il y a des numéros qui s'appellent SOS violence et SOS femmes battues. Après, il faut avoir le réflexe et la personne peut avoir peur des représailles"*. *"Il y a des logements d'urgence ou le dispositif bracelet anti-rapprochement et des numéros d'urgence."*

Une salariée a accepté de témoigner : *"Suite à ce que j'ai vécu, j'ai dû utiliser différents dispositifs et j'ai pu être aidée par différentes association : Citad'elles qui fait le signalement qui permet que l'Etat lance une procédure, Solidarité FemmeS qui accompagne et met en place les mesures d'éloignement géographique avec une adresse sécurisée ; France Victime qui gère le BAR (Bracelet Anti Rapprochement). Il y a aussi le téléphone d'urgence qui envoie des SOS directement à la police avec une géolocalisation de la victime. C'est affreux, en France, une femme meurt tous les deux jours de violences [118 femmes ont été tuées en 2022 et plus de 200 000 sont victimes de violence]. Il faut faire quelque chose. Il faut développer toutes les mesures de protections et d'accompagnement car trop de femme les subissent. Les choses se sont un peu arrangées, la loi a évolué et impose aujourd'hui une obligation de prévenir les femmes victimes quand leur bourreau sort de prison. Mais il y a encore beaucoup à faire car, malgré tout cela, il y a encore beaucoup de femmes qui meurent sous les coups d'hommes. C'est un sujet d'éducation et de société. J'aimerais aussi que les hommes soient plus suivis, éduqués, soignés. Ce qui est fait n'est pas suffisant."*

Nous conseillons l'application "App'elles" qui permet d'alerter rapidement les proches et de contacter les services de secours, les associations et toutes les aides professionnelles disponibles pour la victime ou d'appeler le 3919.

Salade de chou kale au chèvre chaud et aux fruits

Pour 2 personnes

- 300 g de chou kale • 2 crottins de chèvre (+ 2 tranches de pain)
- 1 pomme • 8 châtaignes pelées (congelées si besoin - facultatif)
- quelques grains de raisin noir • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre de Banyuls • sel marin, poivre

Faites griller les châtaignes dans une poêle à sec. • Allumez le four en position grill. Placez les crottins sur les tranches de pain et faites-les griller 5 mn. • Ôtez la nervure centrale des feuilles de Kale puis déchirez-les grossièrement. Placez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Malaxez le tout pour attendrir les feuilles de Kale. Ou faites-les mariner dans la sauce pendant 2h. • Placez le Kale dans des assiettes ou un grand saladier. Disposez dessus les tartines de chèvre chaud, les châtaignes grillées, les grains de raisins et des morceaux de pomme.

Adaptée de <http://www.lecridelacourgette.com/salade-de-chou-kale-au-chevre-chaud-et-aux-fruits-dautomne/>

Recettes
supplémentaires

Carpaccio poire, betterave, épinards et agrumes

4 personnes

- 2 betteraves rouges • 100g d'épinards • 8 demi-poires (fraîches ou en boîtes) • 2 Oranges sanguines • 3 citrons • 4 c.à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

Pressez 1.5 citrons en ayant pris soin d'en prélever le zeste. Salez et poivrez ce jus de citron et bien mélangez. • Incorporez l'huile d'olive et réservez. Pelez à vif vos oranges et le reste des citrons, au-dessus de votre vinaigrette, pour en récupérer le jus. • Lavez et séchez délicatement les épinards. • Coupez en fines tranches, les poires et les betteraves. • Disposez autour de vos assiettes, en alternant, fines tranches de poires, pousses d'épinards et segments de citrons. • Faites un belle rosace avec les tranches de betteraves au centre de l'assiette. • Réalisez une fleurs en fines tranches de poires au centre de cette rosace. Disposez quelques segments d'oranges et quelques pousses d'épinards sur les tranches de betterave. • Assaisonnez avec la vinaigrette et parsemez de zestes de citron. Décorez avec quelques herbes du jardin.

Adaptée de <http://www.chefluc.com/carpaccio-poire-betterave-epinards-et-agrumes/>