



## Velouté, panais, courge et haricot rouge

### Pour 4 personnes

- 200g de haricots rouges
- 600 g de courge
- 2 panais
- 4 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile de pépin de courge non grillée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de graines de courge
- 2 feuilles de laurier
- Sel gris.

Faire tremper les haricots rouges 8h.

Émincez les échalotes, faites-les suer avec l'huile d'olive et du sel. Ajoutez-y les haricots préalablement rincés, 1 fois ½ leur volume d'eau et le laurier. Cuire doucement 30 mn, à couvert au début. Une fois cuits mais encore fermes, prélevez 4 cuillers à soupe de haricots. Mixez le restant. Enlevez les peaux en passant le velouté à la passoire.

Brossez la courge, enlevez les pépins. Pelez les panais. Réservez un morceau de chaque. Émincez le reste.

Cuire à feu doux 25 mn dans une cocotte avec 1/3 d'eau salée. Ajoutez la gousse d'ail écrasée, un filet d'huile de pépin de courge. Mixez.

Dans une assiette creuse, placez une petite louche de velouté. Ajoutez au centre une cuiller à soupe de purée de haricots, répartir autour les haricots. Versez un filet d'huile de pépin de courge

Parsemez de râpées de courge et panais et de graines de courge torréfiées

Recette proposée par le Chef Laurence Salomon et adaptée de <https://www.biocoopgraindesel.fr/recettes-biocoop-grain-de-sel/veloute-de-haricots-rouges-au-laurier-potimaron-et-panais-2913.html>

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](mailto:contact@jardindecocagnenantais.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 49

mardi 5 décembre

## Fiertés au Jardin

Ce vendredi 8 décembre sera riche en événements avec, notamment, la **Rencontre de Corinne et Mélanie** à laquelle vous êtes conviés de 17h00 à 18h30 sur le thème "découvrir les autres" et le lancement du marché de Noël du Jardin. Le détail vous a été envoyé par mail.



Cette semaine, **nous accueillons Valentin en Travail d'Intérêt Général (TIG)**. Benoît et lui réalisent différents travaux d'aménagement, en particulier le cloisonnement des bureaux administratifs. Nous vous présentons ce dispositif TIG au Jardin en page 3.

En pages centrales, Julien (directeur) vous fait un **retour sur le Forum du Réseau Cocagne** et les Jardinier·e·s vous expriment **leur fierté de travailler** au Jardin de Cocagne Nantais.



Comme chaque année, **nous ne distribuerons pas de panier entre Noël et le Nouvel An**. Cette pause, prévue dans les modalités d'abonnement, a été prise en compte dans la facturation. Les derniers paniers de l'année seront le mardi 19 et vendredi 22 décembre. La distribution reprendra le mardi 2 et le vendredi 5 janvier 2024.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0,4	0,5
 Chou kale	botte	1	1
Courge Longe de Nice	kg	1	1,3
Haricot sec rouge	kg	0,25	0,35
Mesclun	kg		0,2
Oignon	kg	0,4	0,4
Panais	kg	0,4	0,5
<b>Prix du panier</b>		<b>9,90 €</b>	<b>14,30 €</b>

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert FR-BIO-01) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Forum Cocagne 2023 – Fiertés

Julien a participé au Forum Cocagne dont le thème était les fiertés. La fierté de faire partie du Réseau Cocagne et du réseau des chantiers d'insertion était partagée par les plus de 400 participants du Forum. Tous les Jardins partagent le socle d'une activité d'insertion par l'activité économique à travers le maraîchage biologique en distribuant la production à des adhérents avec des liens forts avec le secteur économique. Les Jardins de Cocagne cultivent et soignent la terre, rendent les légumes accessibles, font revenir le travail utile dans la vie des gens. Dans ce cadre, la fierté est portée par notre engagement associatif, par nos missions sociales, par la production en agriculture biologique, par la contribution à une nourriture saine et par le développement durable des territoires.

Le Réseau Cocagne est fort de la diversité des Jardins qui développent des nouvelles activités (par exemple dans les domaines des espaces verts, de l'éducation à l'environnement, de l'accompagnement à une bonne alimentation...). Ce forum a aussi montré les difficultés des Jardins dans leur relation aux institutions avec des contraintes sur les financements et des injonctions à aller vers un modèle entrepreneurial, avec une logique de rentabilité financière. Les Jardins conservent leur capacité d'innovation et ils proposent des solutions pour accompagner, et même anticiper, les transitions sociales et environnementales de la société en s'inscrivant dans une dynamique d'échange, de redistribution et de réciprocité pour faire des Jardins des "communs" partagés, ouverts et inclusifs.

Tous les jardinier·e·s se disent fier·e·s de travailler au Jardin de Cocagne pour plusieurs raisons. Ils expriment la fierté qu'ils et elles retrouvent : *"Cela me redonne une motivation pour bouger de mon lit, de sortir, de faire quelque chose. Vous êtes un tremplin." "C'est une fierté de travailler." "Sinon, je ne me lève pas le matin, et j'aime bien ce que je fais." "Je suis très fière, déjà le Jardin nous donne beaucoup d'opportunité et de prendre la confiance en nous et la valeur du travail," et "il y a le côté humain que l'on trouve au Jardin : ce qui compte, n'est pas d'où l'on vient, mais ce que l'on fait et où l'on va".*

Le lien aux autres est aussi un point important : *"Je suis fière d'être là, d'avoir connu du monde, de faire de belles rencontres," "de travailler avec des gens différents, de cultures et de coutumes différentes. Je suis fière de connaître des produits que je ne connaissais pas avant et c'est important de travailler dans un jardin d'agriculture biologique. Les jardinier·e·s parlent du support de travail qui fait sens : "Je suis fière de travailler pour le bon, le local, de travailler au grand air et dans une activité physique. Cela renforce". "Je suis content de faire un travail en lien avec les plantes et de pouvoir manger de bons légumes produits naturellement."*

Et, spontanément, le lien aux adhérent·e·s s'établit : *"Je suis fier d'être productif dans la société et de produire des légumes bio. C'est bien comme contribution à la bonne alimentation des adhérents". "Je suis fier de tout ce que l'on fait au quotidien, la culture des légumes, le côté nourricier, bio. Le plaisir de transmettre des paniers de qualité et qui respectent en plus la nature." "Les gens sont contents de bien manger. Quand je vois tous les adhérents venir chercher leurs légumes et nous faire de bons retours, je suis fière."*

## TIG au Jardin

La peine de TIG (travaux d'intérêt général) est une réponse pénale permettant à la personne condamnée de réparer la faute commise en s'investissant pour la collectivité. Les infractions commises sont qualifiées de «mineures» et relèvent bien souvent d'infractions routières, de dégradations, de vols ou encore d'usage de stupéfiants. Un accord national signé avec l'administration pénitentiaire permet aux Jardins de Cocagne d'accueillir les tigestes devant réaliser en moyenne 105h de travail. Par le biais du maraîchage, ce chantier d'insertion permet aux tigestes de découvrir un univers professionnel, de reprendre confiance en eux et de faire de belles rencontres.

Depuis quelques années, le Jardin est habilité pour accueillir des TIG majeurs. Un premier entretien est réalisé avec le Conseiller Pénitentiaire d'Insertion et de Probation (CPIP), la personne condamnée (le TIG), Julien (direction) et Anne-Christelle (Accompagnatrice Socioprofessionnelle) pour vérifier que le Jardin constituera un cadre pertinent et définir les conditions de réalisation de la peine. Pendant la durée de la peine, le TIG est accompagné dans les activités par les encadrants techniques. Chaque jour, le décompte des heures réalisées est fait avec Anne-Christelle qui remet ensuite le bilan au CPIP. Le bilan permet de valoriser le passage sur le Jardin en terme de tâches réalisées, de savoir être, d'intégration d'équipe et de respect du cadre de travail.

*"C'est une bonne expérience de travail d'intérêt général dans un lieu qui a besoin d'aide. C'est constructif. Quitte à travailler gratuitement autant le faire sur une telle structure, c'est utile. Hier, j'ai fait du maraîchage et aujourd'hui je fais du bricolage, de l'aménagement, une activité que j'apprécie,"* exprime Valentin.

## Quiche panais et chou kale

Recette  
supplémentaire

### Ingrédients

- 3 panais • 1 poignée de chou kale (sans la tige et coupé en petits morceaux) • 1 oignon, coupé très fin • 2 gousses d'ail, écrasées • 1 pâte à tarte feuilletée prête à cuire • 3 œufs • 25 cl de crème de soja ou autre
- Fromage râpé • Huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four à 190°C. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire à feu doux l'oignon, puis l'ail. Ajoutez les panais coupés en petits morceaux, pendant 10 mn. Enfin ajoutez le kale, et mélangez le tout. • Disposez la pâte dans un moule à tarte, piquez à la fourchette le fond de tarte et faire précuire pendant 5 mn avec des haricots secs sur le fond de tarte. • Dans un récipient, mélangez les œufs et la crème, assaisonnez avec du sel et du poivre. • Disposez les légumes sur la pâte, versez l'appareil puis décorez avec un peu de fromage râpé. • Faites cuire dans le four pendant environ 25 mn.

Adaptée de <https://clubcarotte.fr/recette/quiche-panais-et-chou-kale/>