



## Chou de Milan braisé aux saucisses et aux châtaignes

### Ingrédients :

- 1 chou de milan,
- 4 saucisses de Toulouse,
- 200 g de châtaignes précuites et épluchées,
- 3 carottes,
- 1 oignon,
- 1 bouquet garni, sel, poivre

Peut se faire  
sans  
châtaigne...

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles, épluchez l'oignon et émincez-le. Dans une sauteuse faites dorer les saucisses sur tous les côtés. Réservez-les dans un plat.

Dans la même sauteuse, mettez les carottes, l'oignon, avec le thym, le laurier à cuire. Faites dorer doucement à couvert en remuant souvent. Lavez le chou dans de l'eau vinaigrée, coupez-le et plongez-le 10 mn dans de l'eau bouillante salée avec une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Égouttez-le et ajoutez-le dans la sauteuse, couvrez et laissez mijoter ¾ d'heure.

Pendant ce temps, concassez les châtaignes et faites-les griller à la poêle. Quand le chou est cuit remettez les saucisses dans la sauteuse et cuisez à feu très doux 15 min, puis servez avec les châtaignes.

Issue de <http://www.lesjardinsduprado.fr>

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)

## Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 46  
Mardi 10 novembre

### GEAS, le retour !

**Tito** (jardinier) recherche un logement, voir annonce page suivante.

**Côté formation** : pour **Abdurrahman** la formation en français redémarre et nous relançons sur le jardin un **GEAS** (Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi). Nous vous présentons cette formation et les **jardinier·es concerné·es vous racontent la première séance page suivante !**

**Lou** est de nouveau **15 jours en stage** dans le cadre d'un BPREA agricole. Elle passera 9 semaines en tout sur le jardin à différents moments !


**Et Claudine** vient faire du bénévolat sur le jardin, c'est une assistante sociale à la retraite qui vient nous aider sur différents sujets ! Merci Claudine...

### Prochaines livraisons prévues :

- Poulets, le 13 novembre et 11 décembre
- Porc et agneau, le 18 décembre
- Fruits andalous, le 18 décembre
- Et vollailles festives, le MARDI 22 décembre

Toutes les informations sur le site  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Céleri rave	kg	0.4	0.8
Chou de Milan	kg	0.8	0.8
Mâche	kg	0	0.25
Poireau	kg	0.5	0.7
Poivron vert	kg	0.2	0.35
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

## Céleri rave - J'en fais quoi ?

C'est un légume racine qui se consomme **cru** (pensez à le citronner pour qu'il ne s'oxyde pas), râpé avec des pommes, poire ou autre fruits ou en rémoulade ; et **cuit**, en gratin, soupe, purée ou sautée. Cuit, vous pouvez le manger en bâtonnets froids assaisonnés.

Le céleri est l'un des rares aliments à « calories négatives » !

### Crème de céleri à la pancetta grillée

#### Pour 4 personnes

- environ 800 g de céleri-rave
- 10 très fines tranches de pancetta (ou de coppa ou de bacon)
- 10 cl de crème fraîche liquide
- quelques pincées de cumin en poudre (facultatif)
- Sel et poivre
- 30 g d'emmental ou de parmesan râpé (facultatif)
- 1,3 l de bouillon de volaille

Recette  
supplémentaire

La recette  
qui m'a fait  
aimer le  
céleri !

Épluchez le céleri-rave à l'aide d'un économe, puis coupez-le en gros morceaux.

Disposez les morceaux de céleri dans une casserole, arrosez-les avec le bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à frémissement pendant 40 mn.

Un peu avant la fin de la cuisson, disposez une feuille de cuisson sur une plaque allant au four. Disposez les tranches de pancetta dessus. Passez-les sous le grill pendant environ 5 mn, jusqu'à ce qu'elles dorent et deviennent croustillantes.

Vérifier la cuisson du céleri-rave à l'aide d'un couteau, quand il est bien tendre, retirez la casserole du feu et ajoutez la crème.

Mixez le contenu de la casserole jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Servez dans des assiettes creuses, saupoudrez de cumin et de poivre, décorez avec la pancetta émietlée. Accompagnez d'emmental ou de parmesan râpé.

Issue de <http://www.gustave.tv/recettes/946/creme-celeri-pancetta-grillee.html>

## Tito cherche logement

Tito (jardinier) cherche une maison avec jardin ou appartement avec balcon pour y emménager avec son chien. Il cherche un petit logement comprenant une chambre à 20 à 30 km maximum de Nantes. Il a un budget de 500 € !

Vous avez, vous connaissez, vous pouvez nous en parler. Merci !

## GEAS - Episode 1

Le GEAS est une formation qu'anime Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnelle) chaque année et qu'elle propose à un groupe de jardinier·es volontaires. Il s'agit d'un Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi conçu pour 8 personnes et un·e encadrant·e en 8 séances avec un thème par séance. Pour s'adapter aux consignes actuelles, il se fait en extérieur et cette fois-ci, pour 4 personnes seulement et un encadrant. Un deuxième groupe sera mis en place en janvier à l'issue de cette session ! Adélaïde, Emilie, Marc, Nicolas et Tito vous racontent la première séance :

*"Le GEAS, c'est savoir formuler une demande (thème de la semaine) avec les bons mots, le bon ton et la bonne politesse pour que la personne entende la demande. On s'est catalogué dans des cases : passif, agressif et affirmé... On a appris qu'il ne faut pas s'énerver quand l'autre s'énerve et qu'il faut s'affirmer sans s'énerver.*

*C'est intéressant car on peut mettre quelques mots sur des situations. On apprend à mettre de la distance !*

*On apprend à se connaître soit et les autres à se calmer.*

*J'ai trouvé ça bien et j'en ai parlé à ma fille car ça lui plairait. C'est dans le thème actuel et pour moi car c'est ce sur quoi je travaille ! Cela me donne les éléments et ça m'aide aussi à gérer la situation actuelle.*

*Ça aide dans tous les sens, moi à me canaliser, d'autres à apprendre à avoir confiance en eux, à s'affirmer et à prendre position.*

*Ça apprend à connaître son fonctionnement social au sein du groupe et puis à l'améliorer. C'était intéressant car Anne-Christelle mettait des exemples. C'est assez concret, voir dans quels situations on peut se trouver et comment on réagit, comment on interagit."*