



Cabillaud sur Rutabaga et Butternut rôtis

Pour 2 personnes

- 2 dos de cabillaud
- 2 rutabaga
- 1/3 de Butternut
- 3 c à s d'huile d'olive
- 4 pincées du mélange de trappeur (facultatif)
- 2 c à s de miel liquide
- sel poivre
- 15 cl de crème liquide allégée
- graines de courge

Épluchez et lavez vos rutabaga et la Butternut, coupez-les en petits dés, utiliser un bon couteau, car c'est un peu difficile.

Préchauffez votre four à 180°C

Répartissez les légumes dans un plat allant au four, puis versez dessus l'huile, le miel, les épices, le sel et le poivre, mélangez. Enfourez pour 40 mn.

Lorsque vos légumes sont rôtis, disposez au milieu vos dos de cabillaud, recouvrez de crème puis parsemez de graines de courges.

Mettez votre four à 200°C puis enfourez pour 15 mn environ.

Vérifiez la cuisson de votre poisson, si il est assez cuit pour vous, vous pouvez servir bien chaud.

Adaptée de <http://www.ohlagourmandedel.com/2018/12/cabillaud-sur-rutabaga-et-butternut-rotis.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 : jdcnantais@orange.fr



Année 2020 - semaine 49
Mardi 4 décembre

Mardi 22 décembre de 15h à 18h30 marché spécial pour vous!

Alexa (ancienne jardinière) a **décroché son code** ! Toutes nos félicitations à elle et belle continuation pour le permis...

GEAS, épisode 4, les **jardinier·es** concerné·es **vous racontent** p. suivante...

Nous vous rappelons que nous ne ferons **pas de panier la semaine de Noël et du Nouvel An** ! Les derniers paniers de l'année seront donc le mardi 15 et le vendredi 18 décembre... Et nous serons dans les clous des 48 paniers de l'abonnement ! Reprise normale tout début janvier...

Comme nous travaillons jusqu'au **mardi 22**, nous avons imaginé vous proposer un **marché de 15h à 18h30** pour vos **achats de légumes**, vos **achats de Noël** (livres, tisanes, éponges...), Christine (la boulangère) fera aussi une **vente spéciale de pain** et Laurence sera là avec ses **crêpes et galettes**, et enfin, il y aura la livraison de volailles festives nous vous donnons toutes les informations dans l'encadré *page suivante*...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Butternut	kg	0.8	1.5
Chou lisse	kg	0.9	0
Epinard	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0	1
Rutabaga	kg	0.5	0.7
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

GEAS - épisode 4

Emilie, Marc, Nicolas et Tito vous racontent cette 4ème séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"On a appris à faire des compliments aux autres et à soi-même. Mais c'était pas mon truc, c'est trop sentimental pour moi ! On a fait un jeu de rôle pour faire un compliment. Après, il faut être sincère dans ses compliments. Il faut aussi préciser et détailler. Si on dit à une personne qu'elle est gentille, aimable, lui dire en quoi on trouve qu'elle l'est.

C'était sur les compliments, c'est pas évident de trouver des compliments pour soi. Par contre, c'était riche en émotions et ça a rapproché le groupe.

C'était très bien, c'était sur les compliments. Le groupe est vraiment bien assorti et on arrive à faire des choses surprenantes. On arrive à mettre des mots sur des choses qu'on a à exprimer, des sentiments. Ce qu'on ne ferait pas en dehors du groupe et sans qu'on nous le propose. Même sur des choses simples comme les compliments.

On a appris à faire un compliment, oser faire un compliment, savoir faire un compliment. Ce que ça peut amener dans une relation. ça m'a beaucoup apporté ! J'ai passé une bonne journée..."

Coleslaw

Ingrédients : • 1 petit chou blanc • 2 carottes • 2 pommes • 1 navet ou rutabaga • 50 g de raisins secs blonds

Sauce 1 : • 1 yaourt à la grecque • 3 grosses c. à s. de mayonnaise • 1 c. à c. de vinaigre blanc • 1 c. à c. de sucre • Sel, poivre, ciboulette

Sauce 2 : • 1 jaune d'œuf dur écrasé • 1 filet de citron • 1 c.à.c de moutarde • 7 c.à.s de fromage blanc • 1 c.à.c de sucre en poudre • 4 c.à.c de vinaigre de noix • sel, poivre

Recouvrez les raisins secs d'eau très chaude dans un bol pendant 10 mn. Râpez les légumes et les pommes grossièrement ou coupez-les en lamelles. Incorporez les raisins secs égouttés. Réalisez au choix l'une de deux sauces et mélangez avec les crudités. Mettez au frigo 30 mn ou plus.

Adaptée de la recette de Catherine (sans navet, sans pommes et sauce 1) et de <http://cookingrid.overblog.com/>

Marché du mardi 22 décembre 15h à 18h30

Puisque vous n'aurez pas de panier pendant les 15 jours de vacances scolaires, nous organisons un marché le mardi 22 décembre pour que vous puissiez faire vos achats de légumes pour couvrir cette période.

Nous en profitons de ce marché exceptionnel du mardi pour en faire un temps fort.

Vous pourrez y trouver :

- les **légumes du jardin**

- un **stand de Noël** pour vos cadeaux avec :

- les **tisanes du jardin**
- différents **livres**
- les **gratounettes** de Christine (une alternative aux éponges jetables pour la vaisselle et le ménage) à régler par chèque
- les **filets** de Christine à régler par chèque

- une **vente de crêpes et galettes** par Laurence de la Tomage Confit (il est préférable de passer commande par mail jusqu'au midi : latomateconfite@gmail.com) - à régler en direct à Laurence

- une **distribution des commandes de pains** avec la présence de la boulangère de 16h à 18h30. Commande par mail jusqu'au vendredi 18 à tartinedelouest@orange.fr. Gamme et tarifs ci-dessous et sur le site - à régler par chèque ou liquide si vous venez quand elle sera présente.

- une **distribution des commandes de volailles festives** pour celles et ceux qui auront passé commande à la Ferme du Limeur !

Gamme de pain :

Campagne T80	500 g	2,85€	1kg	4,60€
Graines Lin, tournesol	500 g	3,40€	1kg	5,70€
Sésame	500 g	3,40€		
Pavot	500 g	3,15€		
Raisins Noisettes	500 g	3,60€		
Seigle Raisins	500 g	3,50€		
Fruits secs Figue, noisette, raisin, abricot	350 g	3,60€		