



Nouilles de riz au chou, carottes

Pour 4 personnes

- 250 g de nouilles de riz plates • 1/2 chou • 1 grosse carotte
- 1 gros oignon • 1 c. à s. d'huile de sésame (pimentée ou non selon les goûts) • 1 c. à s. d'huile neutre pour cuisson • 1/2 c. à c. d'ail en poudre • 2 c. à s. de sucre en poudre • 8 c. à s. de sauce soja
- 1 bouquet de coriandre fraîche • 1 c. à s. de gingembre râpé

Émincez très finement la carotte et l'oignon. Mettez les dans un wok avec l'huile de sésame (piquante ou non) et l'huile neutre pour une cuisson sur feu très doux.

Ôtez les grosses feuilles vertes du chou (les garder par exemple pour une soupe de légumes) et coupez le chou en deux, enlevez le trognon et ciselez-le en fines bandes. Versez les lamelles de chou dans le wok et mélangez.

Râpez le gingembre frais sur la préparation, toujours sur feu doux et mélangez. Et versez l'ail en poudre (ou une gousse d'ail frais râpé).

Versez 10 cl d'eau (un demi verre d'eau), couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant environ 20 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si cela commence à coller !

Pendant ce temps faite bouillir un grand volume d'eau salée et lorsque l'eau, coupez le feu et plongez les nouilles de riz dans l'eau bouillante 10 mn. Puis égouttez les pâtes.

Versez les nouilles de riz dans les légumes ainsi que la sauce soja, le sucre en poudre et mélangez.

Servez chaud, saupoudré de coriandre fraîche ciselée.

Adaptée de <https://recettesvegetales.com/nouilles-riz-au-chou-vert-carottes/>

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

Les brèves du Jardin

N°701

Année 2021 - semaine 3

Mardi 19 janvier

L'essentiel sujet du logement !

Abdurrahman a trouvé un beau logement tout neuf route de Carquefou. **Un grand merci à Jacques** (adhérent) **pour tout le matériel donné** pour un démarrage plus simple dans cet appartement tout vide !

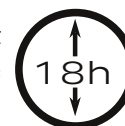
Le logement est un sujet particulièrement prégnant qui nous mobilise beaucoup cette année avec plus de besoins : **Adélaïde, Djemila, Emilie, Maxime et Tito sont encore en recherche**, alors qu'il est de plus en plus compliqué d'en trouver un avec un CDD au jardin !

Nathalie a fini son contrat au jardin. En plus du maraîchage, elle assurait la livraison des Paniers Bio Solidaires et conduisait le camion. Forte de cette expérience qui lui a beaucoup plu, **elle cherche maintenant un travail dans la logistique, le transport !** Nous lui souhaitons une belle continuation...



Les jardinier·es vous racontent le GEAS de la semaine dernière *page suivante...*



Couvre-feu et organisation du vendredi : les **paniers seront disponibles de 13h30 à 18h** (le pain sera livré à 13h30), le **marché ouvert de 14h à 18h**. Et fermeture du jardin à 18h !



Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Carotte | kg | 0.7 | 0.7 |
|  Chou de Milan | kg | 1 | 1.5 |
| Marina ou musquée | kg | 0.8 | 1.2 |
| Poireau | kg | 0.5 | 1 |
| 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) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Portrait d'adhérente

Prénom : *Élodie* **Taille de panier :** *Grand* **Jour de retrait :** *Vendredi*

Depuis quand prenez-vous un panier ? *Septembre 2019*

Combien de personnes sur ce panier ? *2 adultes et 2 enfants*

Où habitez-vous ? *La Madeleine à Carquefou*

Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? *Par mes voisins en parlant de notre recherche de légumes bio.*

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? *On voulait manger de meilleurs légumes, bio, local et démarrer une démarche zéro déchet.*

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? *Parce qu'on est satisfaits, les légumes sont bons. L'ambiance est sympathique quand on vient chercher les paniers et le concept du jardin nous plaît bien.*

Comment vivez-vous le fait d'être adhérent-e ? *C'est bien d'avoir l'impression de participer à quelque chose. Ça a du sens.*

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? *En général, nous sommes plutôt satisfaits. Pour certains légumes, on fait un peu la grimace parce qu'on a moins l'habitude de les cuisiner. Du coup, on cherche des recettes sur internet ou on teste celles des brèves et petit à petit ça vient.*

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? *Un lieu qui aide des personnes à retrouver du travail mais aussi un lieu d'échanges*

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? *Plutôt à celles et ceux qui ne le sont pas encore : venez vous inscrire !*

GEAS - Episode 7

Adélaïde, Marc, Nicolas et Tito vous racontent la séance de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi de la semaine dernière :

"Très bien, comme d'habitude. Je trouve ça constructif ! On a retravaillé la critique et j'ai trouvé ça plus clair, plus constructif, plus approfondi. C'était bien.

C'était comment accepter une critique. Il faut demander à la personne d'expliquer le pourquoi pour que ce soit constructif, pour que ce ne soit pas une critique sur laquelle tu maronnes et que ça serve à quelque chose. On a fait 2 à 3 exercices pratiques : critiquer et recevoir la critique en posant les bonnes questions.

C'était recevoir une critique. Il faut que tu enquêtes sur la critique : si je te dis que t'es dans ton bureau au chaud, tu vas devoir chercher pourquoi je te dis ça pour comprendre et répondre à la critique et ne pas envoyer bouler l'autre !

On a refait des choses des 2 séances précédentes, pouvoir recevoir et donner une critique. On a fait des jeux de rôle. On n'en fait jamais assez pour intégrer ces techniques de communication. Ça permet de s'affirmer dans la confiance en soi et dans le poste que l'on a au jardin suivant ses particularités. On peut croire que c'est plus difficile pour ceux qui sont à la récolte aux poireaux au champ que pour ceux qui sont en livraisons. Mais ce n'est pas le même travail et pas les mêmes responsabilités. Le jeu de rôles permet de renforcer ces techniques de communication !"

Whoopies carotte-courge au speck

Pour une douzaine de whoopies :

Pour les coques :

• 60 g de chair de courge (cuite 10 mn à la vapeur, puis écrasée en purée) • 50 g de carotte râpées • 50 g de yaourt • 1 œuf • ½ c. à c. de cumin • 1 pincée de muscade • 125 g de farine • 1 c. à c. de levure • Sel

Pour l'intérieur :

• 2 tranches de Speck • 4 c. à c. bombées de yaourt (ou 3 de fromage frais + 1 de yaourt ou de crème liquide)

Préchauffez le four à 180°C.

Fouettez le yaourt avec l'œuf, le cumin, la muscade et le sel. Ajoutez les carottes et la courge et mélangez.

Recette
supplémentaire

Incorporez la farine et la levure.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposez des petits tas espacés et peu épais de préparation. (Saupoudrez de graines pour décorer si vous le souhaitez). Enfouez pour 10 mn, puis laissez refroidir sur une grille.

Coupez le Speck en petits morceaux.

Au moment du service, mélangez le yaourt (ou fromage frais + yaourt) et le Speck. Répartissez sur la moitié des coques et recouvrez avec les coques restantes.

Adaptée de <http://metscraquants.blogspot.com>