



## Colombo végétarien aux haricots rouges et légumes d'automne

Si vous n'avez pas encore mangé vos haricots rouges !

### Pour 4 personnes

• 300 g de haricots rouges secs • 300 g de courge • 300 g de patate douce (facultatif) • 300 g de rutabaga • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 2 à 3 c. à s. d'épices à colombo • 200 ml de lait + 200 ml de crème ou 400 ml de lait de coco • Sel, poivre • Huile d'olive

Faites tremper vos haricots environ 24h dans de l'eau, puis les cuire 1h dans de l'eau bouillante.

Lavez tous vos légumes. Épluchez courge, rutabaga et patate douce puis coupez les en dés.

Faites cuire ces dés de légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 5 mn. Égouttez et réservez

Épluchez puis hachez ail et oignon

Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que dernier soit translucide.

Ajoutez les épices à colombo, les légumes puis mélangez bien pour enrober. Laissez ensuite cuire 5 mn (cela torréfie les épices).

Ajoutez les haricots, le lait ou lait de coco, puis laissez mijoter à couvert pendant 15-20 mn au minimum (plus c'est mijoté, généralement, meilleur c'est).

Salez et poivrez en fin de cuisson. Faites attention que parfois les mélanges d'épices à colombo sont salés.

Servez bien chaud. Pour les gros appétits, servez avec du riz.

<https://aufilduthym.fr/colombo-vegetarien-haricots-rouges-legumes/>

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)

**Courge du panier**  
Bleue de Hongrie  
ou Musquée de  
Provinces.

*èves*  
*du Jardin*

Année 2021 - semaine 5  
Mardi 2 février

## Rendez-vous avec VOUS!

Page suivante : un **agenda** avec les **semaines sans paniers** et les prochains **rendez-vous à bloquer dans vos agendas familiaux !**

En cette saison, vous pouvez **conserver vos oignons au frigo** pour éviter leur germination...

Comme promis, **les jardinier·es vous racontent la séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi** de la semaine dernière *page suivante...*

Toujours page suivante : **découvrez un portrait d'adhérent.**

Avec le maintien du **couvre-feu à 18h**, nous maintenons **l'organisation du vendredi y compris pour le retrait des commandes...**



**Vendredi fermeture du jardin, du marché, de la vente des galettes à 18h.**  
Marché à partir de 14h, distribution des paniers dès 13h30 !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.6	0.8
Courge	kg	0.9	1.2
Épinard	kg	0.5	0.6
Oignon	kg	0.5	0.7
Rutabaga	kg	0	0.6
Salade	kg	0	0.25
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'adhérent

*Prénom : Alexandre Taille de panier : petit panier Jour de retrait : vendredi*

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

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

*Où habitez-vous ? Lotissement près du golf de Carquefou*

*Comment êtes-vous arrivé-e au Jardin de Cocagne ? Par des voisins*

*Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? Pour la qualité des produits, l'origine locale et le principe d'insertion.*

*Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? Parce qu'il correspond à notre attente.*

*Comment venez-vous chercher le panier ? En voiture*

*Comment vivez-vous le fait d'être adhérent-e ? Bien*

*Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? La diversité des produits et l'originalité. Pour ce qui ne me plaît pas : je ne sais pas.*

*C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? ?*

*Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? Venez participer aux activités bénévolement en fonction des disponibilités de chacun. C'est jamais facile. Je suis venu récolter des carottes : 450 kg et c'était agréable comme activité ; Venez partager ces événements bénévoles !*

Recette  
supplémentaire

## Wok courge, rutabaga et carottes aux épices

N'hésitez pas à ajouter des épinards en fin de cuisson...

**Pour 4 personnes, il vous faut :**

• 1/4 de courge • 2 carottes • 2 rutabagas • 1 boîte de pois chiches  
• 2 gousses d'ail • 1 gros oignon • Huile de coco (ou autre) • Épices  
(gingembre, cannelle, paprika, cumin...) • 30 cl d'eau • Coriandre  
fraîche • Sel et poivre • De la semoule ou autre céréale (en  
accompagnement)

Dans un wok, faites revenir les oignons dans l'huile de coco.

Épluchez les carottes et les rutabagas, puis détaillez-les en fines lamelles (par exemple à l'aide d'un économe). Ajoutez-les à l'oignon avec le potiron coupé en petits cubes et les pois chiches égouttés.

Ajoutez les épices, un peu d'eau et faites mijoter le tout jusqu'à ce que les légumes soient juste fondants, remuez régulièrement.

## Agenda du Jardin

**Pas de panier :** le mardi 23 et le vendredi 26 février - semaine 8

**Assemblée Générale :** vendredi 23 avril vers 17h - semaine 16

**Pas de panier :** le mardi 27 et le vendredi 30 avril - semaine 17

**Porte Ouverte :** Samedi 5 juin après-midi - semaine 22

## GEAS - Episode 8

Adélaïde, Emilie, Nicolas et Tito vous racontent cette 8ème séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"Ça m'a franchement raisonné par rapport aux situations que l'on a faites. J'étais pas contente après moi. Je me trouvais débile dans ma façon de réagir qui ne m'aide pas. Comme s'il y avait pigeon écrit sur mon front. Je me bagarre avec ça !

C'était le résumé de tout ce qu'on a fait. On a tiré une mise en situation qu'il fallait jouer. Il fallait que j'appelle la CAF suite à une baisse de mes APL. Il faut faire le mec doux. Il faut pas s'énervé, être patient. Moi, j'ai une autre méthode : raccrocher et rappeler jusqu'à tomber sur quelqu'un de bien !

Moi, il fallait que je refuse de prêter 60 € à quelqu'un et j'ai répondu que ce ne serait pas me respecter dans ma situation actuelle.

On a appris qu'il faut prendre son temps pour faire une demande et une réponse. Il faut choisir le moment, analyser et être précis dans la demande ou la réponse, questionner, persévérer sans mettre de la contrainte. Je ne suis pas patiente et j'ai un réel problème là-dessus. J'ai du mal, il faut que j'apprenne !"

Ajoutez de l'eau si vous souhaitez avoir plus de sauce. À la fin de la cuisson, incorporez la coriandre ciselée et mélangez bien.

Faites cuire votre semoule (ou une autre céréale) et servez le tout bien chaud ! À déguster avec une paire de merguez ou du poulet pour les carnivores !

Adaptée de <https://www.bibouille.net/wok-potiron-rutabaga-et-carottes-aux-epices/>