



Chou rôti à la moutarde & comté

Ingrédients

- Un chou blanc (env. 1,4 kg pour le mien)
- 2 grosses c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de comté

Préchauffez le four à 190° C.

Nettoyez le chou. Enlevez les premières feuilles, si elles sont abîmées, et coupez le bout.

Coupez le chou en deux, de haut en bas. Puis coupez chaque moitié en tranches épaisses d'environ 2 cm.

Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier cuisson. Manipulez les tranches avec précaution pour pas qu'elles ne se défassent.

Badigeonnez avec un peu d'huile d'olive. Salez et tartinez-les de moutarde.

Recouvrez de comté râpé.

Enfournez environ 40 mn. Plus ou moins selon la taille de votre chou et l'épaisseur des tranches. Si le fromage colore trop, baissez un peu la température du four.

<https://www.altergusto.fr/2020/11/22/chou-roti-a-la-moutarde-comte-chou-lisse/>

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

Pomme de terre Charlotte : chair ferme, vapeur, rissolée, sautée, en salade, mijotée...
Eden : peu farineuse et tendre, idéale en purée, soupe, mais faisable sautée, en frites...

es
du Jardin

année 2021 - semaine 9
Mardi 2 mars

Les nouveaux sourires...

Nous souhaitons la **bienvenue à Benoît** : **nouvel encadrant technique** supplémentaire à mi-temps... Il a été recruté sur des compétences fortes en **bricolage** en plus de l'encadrement car il y a vraiment à faire ici... Et aussi pour **remplacer Mélissa** qui a demandé de ne travailler plus qu'une journée au lieu de deux sur le jardin !


Bienvenus aussi Baballah qui a commencé son contrat la semaine dernière **et à Erwan** qui démarre cette semaine. Tous les deux rejoignent ainsi l'équipe de jardinier·es...

Super, Lou revient en stage 15 jours dans le cadre de son BPREA !

Pages suivantes : les jardinier·es vous racontent la **dernière séance de GEAS** ainsi que **l'atelier sur le goût**...

Et la semaine prochaine, **Maxime** (jardinier) vous racontera sa **journée découverte des métiers à l'AFPA** et **Nathan** (stagiaire de 3^{ème} et adhérent de la première heure) **son passage sur le jardin** côté jardin...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
			
Carotte	kg	0.5	1
Chou lisse	kg	1	1
Mâche	kg	0.15	0.2
Oignon	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.7 Eden	1 Charlotte
Topinambour	kg	0	0.6
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.

Râpée de carottes et de topinambours

Pour 2 à 4 personnes (selon : une entrée ou un plat) :

- 220 g de carottes (environ 3 carottes moyennes) • 220 g de topinambours • 2 c. à s. d'huile de noix • 2 c. à s. de jus de citron
- 1 belle c. à c. d'aneth hachée • sel selon goût

Épluchez (il n'est pas nécessaire de le faire si les légumes sont bio, un bon brossage sous l'eau suffira) et râpez les carottes et les topinambours.

Arrosez tout de suite les topinambours avec le jus de citron car ils virent au marron très vite.

Versez le reste des ingrédients sur les légumes râpés dans un saladier et mélangez soigneusement. Vous pouvez déguster de suite ou laisser les arômes se libérer et imprégner la salade une heure au moins au frais, c'est encore meilleur.

Vous pouvez ajouter des fruits secs comme des noix et des noisettes, varier les huiles, ajouter de la sauce de soja, varier les herbes, faire une variante en coupant les légumes en fines lamelles et en ajoutant des tranches de cœur d'artichauts cuits, voir des lardons ou encore de l'orange et du saumon...

Adaptée de <https://veganbio.typepad.com/>

Confit de canard, pommes de terre et topinambours

Pour 4 personnes:

- 4 cuisses de canard confites • 400 g de pommes de terre • 400 g de topinambours
- 60 g de parmesan • 85 g de beurre salé
- 20 cl de lait entier • 1/2 bouquet de cerfeuil

Pelez les pommes de terre et les topinambours. Lavez-les, coupez-les et faites cuire ces deux légumes séparément dans 2 casseroles d'eau salée, départ à froid.

Recettes supplémentaires

Ôtez le plus possible de graisse sur les cuisses des canards, puis émiettez la chair en la mélangeant avec le cerfeuil haché..

Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les puis écrasez-les au presse-purée en ajoutant petit à petit le lait chaud et 75 g de beurre. Vous devez obtenir une consistance souple mais pas liquide. Ajoutez 50 g de parmesan.

GEAS - Dernier épisode

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

"On a fait notre petit bilan. C'est dommage qu'il y ait eu une coupure entre les deux à cause des absences des uns et des autres. On était content de notre petit groupe. Ça nous a fait du bien. On s'est découvert et bien découvert. Ça change de la relation de travail !

C'est bénéfique ! Un bon accompagnement... C'est trop court, il faudrait plus approfondir. Ça peut servir à énormément de monde. On pourrait faire beaucoup plus d'exercices. On n'est pas tous au même stade. Moi, c'est mon positionnement et gérer mes nerfs qu'il faut que je travaille. Mais je communique très facilement, plus facilement que d'autres... J'y ai pas cru au début, mais quand tu participes.... Ça m'a amené à beaucoup de réflexions sur moi-même !"

Atelier du goût et de l'odorat

Résumé des retours de Houria, Maxime, Nathan et Tito etc... :

"C'était bien instructif et intéressant de distinguer les différents sens mis en oeuvre dans le goût et leur rôle. Le toucher et l'oreille, par exemple, sont aussi importants. On a découvert que les copeaux et les rondelles de carotte n'ont pas la même odeur, ni le même goût ! C'était un atelier dynamique avec des jeux, des activités assez techniques. L'intervenante est communicante et attentive aux participants, elle conte l'alimentation et les produits... Une astuce pour retrouver l'odorat quand on a senti différentes choses : sentir sa peau (qui est le neutre) et on retrouve un odorat prêt.

C'était franchement intéressant, ça ramène à l'essentiel, le goût, c'est un instinct !"

Préchauffez le four à 180°C (th6).

Tassez dans le fond d'un plat à gratin de la chair de canard confite après l'avoir éventuellement enduit de graisse. Couvrez de purée, parsemez de noix de beurre et de parmesan restant. Enfouez environ 20 mn. Servez aussitôt.

Adaptée de <http://mfgatable.canalblog.com/>