



## Ragoût de haricots au rutabaga

Pour 2 personnes

- 100 g de haricots secs
- 1 oignon
- 1 rutabaga de 400g environ
- 1 gousse d'ail
- De l'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de muscade en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 40 cl de bouillon de légumes
- Du sel et du poivre

Disposez les haricots secs dans un saladier et recouvrez-les d'eau. Laissez-les tremper ainsi toute une nuit. Le lendemain, égouttez-les et rincez-les. Réservez.

Épluchez l'ail et l'oignon puis émincez-les finement. Pelez le rutabaga et détaillez-le en gros cubes de 2 cm environ.

Dans une sauteuse à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites-y revenir 2 mn l'ail et l'oignon.

Ajoutez la cannelle, la muscade et le gingembre et prolongez la cuisson de 2 mn supplémentaires.

Incorporez les haricots ainsi que le rutabaga et mélangez bien l'ensemble.

Versez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter 30 mn à feu doux jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais encore croquants. Servez aussitôt.

Adaptée de <http://www.unevegetariennepresqueparfaite.com/celle-qui-faisait-un-ragout-de-haricots-cornille-au-rutabaga-vegetalien/>

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)

**Tisane du jardin**  
Verveine, sarriette,  
marjolaine et calendula...  
pour le plaisir du goût, d'une  
boisson chaude ou froide !

2021 - semaine 12  
Mardi 23 mars

*Jardin*

## Belle récolte d'infos à cueillir...

**Assemblée Générale et représentation des adhérent·es, recueil des candidat·es, les informations importantes dans l'article page suivante...**

**Blondin** a passé et eu son **ASSR2**. Félicitations à lui. Il continue à se préparer au code pour le passer ainsi que le permis... **Blondin, Emilie, Maxime et Pierrick** (jardinier·es) **bénéficient d'un accompagnement à la préparation du code de Jean-Marc** (adhérent et bénévole) qui leur propose toutes les semaines une séance d'une heure chacun·e.

Semaine sans panier prévue dans votre abonnement en cette période où nous arrivons au bout des légumes d'hiver en attendant ceux de printemps : donc **pas de panier le mardi 6 et vendredi 9 avril**. Par contre, il vous sera possible de passer **une commande de pain**, voir article page suivante...

**Couvre-feu à 19h** : nous remettons en place une organisation durable avec **retrait des paniers et marché de 14h30 à 18h30** pour une fermeture du jardin à 18h30 !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.6	0.7
Chou lisse	kg	0	1.2
Courge	kg	0.75	0
Haricot sec	kg	0.35	0
Poireau	kg	0	0.75
Radis rose	botte	0	1
Rutabaga	kg	0.5	0.6
Salade chicorée	Pièce	1	1
Tisane	sachet	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.

## Commande de pain pour le mardi 6 et le vendredi 9 avril

Comme nous ne faisons pas de panier à ces dates et par solidarité pour Christine, la boulangère, nous vous proposons de pouvoir commander du pain.

**Si vous avez déjà un abonnement** : il sera bien maintenu et à venir chercher. Et rien ne vous empêche d'en rajouter ! ;)

### Voici la liste des pains proposés et leurs tarifs :

Campagne T80	1kg : 4,85€	500 g : 3,00€
Graines (lin, tournesol)	1kg : 6,00€	500 g : 3,60€
Sésame		500 g : 3,60€
Pavot		500 g : 3,30€
Raisins Noisettes		500 g : 3,80€
Seigle Raisins		500 g : 3,70€
Fruits secs (figue, noisette, raisin, abricot)		350 g : 3,80€
Olives noires		350 g : 3,40€

**Passer votre commande en direct à [tartinedelouest@orange.fr](mailto:tartinedelouest@orange.fr).**

En précisant votre nom d'adhérent·e, ce que vous voulez et quel jour...

**Petites précisions** : votre commande de pain sera à venir chercher

- le mardi entre 13h et 17h
- le vendredi entre 14h30 et 18h

Et à régler sur place (liquide si vous avez l'appoint ou chèque)!

## Soupe de rutabagas

Recette  
supplémentaire

**Pour 4 personnes :**

- 500 g de rutabagas • 1 grosse pomme de terre à purée • 3 verts de poireaux • 1 cube de bouillon de légumes (facultatif) • sel/poivre
- 1 c. à s. de crème fraîche (facultative) • croûtons (facultatifs)

Mettez tous les légumes épluchez et en petits morceaux à dorer dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Couvrez d'eau et ajoutez le cube de bouillon de légumes. Laissez cuire 30 mn.

## Assemblée générale et représentation des adhérent·es !

Cette année encore, nous ne pourrons faire une Assemblée Générale classique. Elle se déroulera dans un mois donc en petit comité...

### Ce que nous avons prévu pour vous :

Comme vous ne pourrez pas tous être là, nous comptons sur **Corinne et Mélanie** (vos représentantes au Conseil d'Administration) pour **porter vos questions**. Concrètement, nous vous ferons une présentation des sujets abordés dans les quinze prochains jours et vous pourrez les solliciter avec vos questions. A l'issue de l'AG, nous prévoyons de vous faire un **compte-rendu** et vous proposer un **temps d'échange et de présentation lors des Portes Ouvertes** que nous organiserons **l'après-midi du samedi 5 juin** (visites sur inscription à minima, à suivre...) !

### Des adhérent·es candidat·es pour le CA ?

D'autre part, le **mandat de Corinne et Mélanie arrive à échéance**. **Elles se représentent** à leur poste de représentant·e des adhérent·es au Conseil d'Administration. **Y aurait-il parmi vous d'autres volontaires**, des personnes que cela intéresserait ? Il s'agit de siéger au CA (une réunion par mois sur Nantes) sur cette fonction. Vous pouvez vous renseigner plus amplement soit directement auprès des titulaires actuelles ou auprès de Marianne ou Muriel sur le jardin. **Vous avez jusqu'à 6 avril pour poser vos candidatures** pour que nous puissions nous organiser.

### Pour rappel, le Conseil d'Administration comprend trois collègues :

- le collège des membres actifs
- Le collège des adhérents·es-consom'acteurs·trices
- le collège des structures partenaires

### Vos représentantes des adhérent·es au Conseil d'Administration :

- **Mélanie** : [maniebag@yahoo.fr](mailto:maniebag@yahoo.fr)
- **Corinne** : [codepont@hotmail.fr](mailto:codepont@hotmail.fr)

Mixez et assaisonnez (sel, poivre au goût).

Accompagnez de croûtons grillés et de crème si le vous voulez.

Adaptée de <https://www.cdlt.be/le-rutabaga/>