

## Poêlée de lentilles vertes, butternut et chou kale

### Pour 2 personnes :

- 100g de lentilles vertes
- 200g de butternut
- une poignée de graines de courge
- quelques feuilles de chou kale
- huile de noix ou noisettes
- sarriette
- sel, poivre

Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 15 mn.

Pendant ce temps coupez la butternut en dés en le pelant.

Faites fondre l'huile dans une poêle et faites dorer la butternut.

Une fois dorée, ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter 10 mn.

Lavez le chou et hachez-le grossièrement après avoir enlevé la grosse nervure centrale.

Une fois les aliments cuits ajoutez le chou kale dans la poêle avec les graines et l'assaisonnement à ajuster selon les goûts.

Servez de suite

Adaptée de <https://www.rosenoisettes.com/2015/03/poelee-de-lentilles-vertes-butternut-et.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

N°750

Année 2022 - semaine 3  
mardi 18 janvier



## Évaluation des risques au jardin !

Comme chaque année, **les équipes ont travaillé sur le document unique d'évaluation des risques** en 4 groupes. Chaque équipe avait son secteur à évaluer. Les équipes vous feront leur retour au fil des semaines à venir. Et **la première vous raconte cela page suivante...**

**Eléonore** est à nouveau parmi nous dans le cadre d'un **stage d'encadrante** sur le jardin puisqu'elle intègre le futur Jardin d'Esia à la Chapelle Heulin (Jardin de Cocagne en création).

**Nous sommes content·es d'accueillir Patrice** qui signe cette semaine une convention de **mécénat de compétence**. Il viendra **3 jours par semaine** sur le jardin et va travailler sur les organisations et les procédures du jardin. Le mécénat de compétence est un dispositif qui permet à des entreprises de mettre du personnel à disposition d'un organisme d'intérêt général en échange d'avantages fiscaux et pour le salarié de s'investir dans cet organisme pendant son temps de travail !

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.7
Butternut	kg	1	1.5
Chou Bruxelles	kg	0	0.3
Chou kale	botte	0	1
Haricot sec	kg	0.2	0.35
Oignon	kg	0.5	0.7
Panais	kg	0.5	0
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Galettes de panais au parmesan

### Pour 4 personnes

- 500g de panais • 1 oignon • 40g de parmesan râpé • 3 œufs
- Sel, poivre • Huile d'olive

Épluchez le panais, râpez-les finement. Épluchez l'oignon, hachez-le et mélangez-le aux panais. Saupoudrez de parmesan râpé.

Dans un saladier, cassez les œufs, battez-les en omelette et ajoutez-les aux panais. Salez, poivrez et mélangez.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Façonnez une galette et déposez-la dans la poêle chaude, tassez bien avec une spatule. Faites cuire 5 mn de chaque côté.

Adaptée de : [www.biocultureetvous.org](http://www.biocultureetvous.org)

## Recettes supplémentaires

## Une tatin de panais, betteraves et oignons caramélisés

### Pour une tarte dans un moule à manquer

- 2 panais • 1 gros oignon • 1 betterave • 1 c. à c. de sucre • 2 ou 3 c. à s. de sauce soja • 4 tranches fines de lard fumé • Poivre du moulin • 1 pâte feuilletée pur beurre

Lavez en frottant bien la betterave et coupez-la en fines rondelles. Et cuisez-la à la vapeur 20 mn environ. Pelez et coupez les panais en rondelles. Mettez-les aussi à cuire à la vapeur environ 15 mn

Émincez l'oignon et déposez les légumes dans le fond d'un moule à manquer. Saupoudrez de sucre. Ajoutez les tranches de lard coupées en 2 et arrosez uniformément de sauce soja. Poivrez. Recouvrez le tout avec la pâte feuilletée et enfournez pendant 15 mn (la pâte feuilletée doit être bien dorée).

Attendre 5 mn avant de démouler et servez.

Adaptée de <http://gourmandisesansfrontieres.fr/2013/03/que-faire-avec-des-panais-une-tatin-de-panais-betteraves-et-oignons-caramelises/>

## Document unique d'évaluation des risques

Chaque année, nous profitons d'avoir un peu de temps l'hiver pour se poser et travailler avec les jardinier·es le document unique d'évaluation des risques. Ce travail a été fait lundi par 4 équipes sur 4 secteurs/activités différentes... Anne-Christelle, Blondin, Nicolas et Peter qui travaillent, entre autres, aux Paniers Bio Solidaires vous racontent leur partie :

*"On était dans le bâtiment de conditionnement et on a vu comment on travaillait et ce qu'il faut faire pour être en sécurité. On a vu que quand le camion recule, il faut avoir quelqu'un sur le quai qui soit bien visible dans un des rétroviseurs. On a vu le risque de se tordre le pied dans la rigole entre le bâtiment et le quai, mais on n'a pas trouvé d'idée. On a vu les tables qu'il faudrait mettre en hauteur pour ne pas avoir mal au dos à la longue quand on pèse. On va voir avec Benoît s'il peut souder des pieds supplémentaires pour surélever.*

*On a vu l'activité des Paniers Bio Solidaires, on a fait le tour du lieu et on a réfléchi sur ce qui peut être dangereux et à améliorer. Par exemple, les tables de pesées sont un peu basse et ça tire sur le dos. On a fait le tour des risques sur le quai, au chargement et au déchargement, on a vu des procédures pour améliorer. On a vu comment manutentionner les cagettes, les palettes sur le quai, dans le bâtiment, dans la chambre froide qui est petite... Comment faire les bons mouvements ! On a vu aussi la température du bâtiment, comment éviter les courants d'air, il y a aussi une demande de chauffage en hauteur etc."*

## Salade au chou kale et choux de Bruxelles

### Pour 6 personnes

- 300 g de chou kale, hachées finement • 6 choux de Bruxelles
- 1 avocat bien mûr, coupé en cubes arrosés de jus de citron • 150 à 200 g de fêta coupé en petits cubes • 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- 3 c. à s. d'huile d'olive • des olives tranchées • Pignon de pin
- 3 c. à s. de ciboulette hachée finement • Poivre, au goût

Lavez les feuilles de chou kale et les choux de Bruxelles. Enlevez la nervure des feuilles de chou kale et retirez la base des choux de Bruxelles puis hachez finement. • Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. • Réservez à température ambiante 30 mn avant de servir.

Adaptée de <https://premieremoisson.com/fr/recettes/salades/salade-au-chou-kale-et-choux-de-bruxelles>