

Lentilles aux blettes et au fenouil

Pour 4 personnes

- 250 g de lentilles vertes
- 300 g environ de blettes (tiges et feuilles)
- 1 fenouil moyen
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. de curcuma en poudre
- ½ c. à c. de cumin moulu
- ½ c. à c. de cannelle moulue
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Séparez les côtes des feuilles de blettes. Coupez les côte en tronçons, et les feuilles en lanières et lavez-les séparément. Lavez et émincez les fenouils. Émincez les oignons et pressez l'ail.

Dans une cocotte en fonte, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices et l'ail et faire dorer. Salez et poivrez.

Rincez les lentilles les mettre dans la cocotte avec les fenouils émincés et les côtes de blettes.

Couvrez à peine d'eau doit 75 cl environ et laissez cuire jusqu'à ce que les lentilles soient moelleuses.

Ajoutez les feuilles de blettes et poursuivre la cuisson 5 mn environ. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Servez bien chaud avec une céréale.

Adaptée de <https://www.notparisienne.fr/plats/lentilles-aux-blettes-et-au-fenouil/>

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
Désirée**
bouillir, rôtir, au four,
purée et salades,
pas en fritures.

*Les
du Jardin*

Année 2022 - semaine 8
mardi 22 février

Vivement le soleil !

50 heures de soleil en janvier... Nous l'attendons et les légumes aussi !

Pascal est une semaine à l'essai en intérim dans l'industrie à Carquefou pour un contrat de nuit... Nous espérons le meilleur pour lui !

Nous souhaitons la **bienvenue à Thierry** qui signe jeudi un contrat sur le jardin et **rejoint l'équipe de jardinier·es** sur le terrain et **de livreur·es** pour les Paniers Bio Solidaires... !

Emilie, jardinier·es, **vend un chien mâle** de 4 mois : **Griffon Bleu de Gascogne** (parents chasseurs) ! Si ça vous intéresse, elle vous renseignera...

Pages suivantes : **GEAS**, les jardinier·es vous racontent la séance de ce lundi et celle de la semaine précédente...

Des pommes Pilot pour diversifier ce panier d'hiver, voir p. svte.

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.4	0.5
Blette	kg	0	0.6
Chou Bruxelles	kg	0.3	0
Courge	kg	0.8 Musquée	1 Butternut
Epinard	kg	0.35	0
Fenouil	pièce	0	2
Oignon	kg	0.3	0.45
Pomme*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0	0.8
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

* **Pommes bio Pilote des Vergers de la Grigonnais - La Grigonnais - 44**
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Pommes Pilot

Cette semaine dans vos paniers des pommes. Un petit plaisir que l'on vous propose parfois dans l'hiver pour diversifier le panier...

Le choix s'est porté sur une **Pilot** parce qu'elle croquante, juteuse, sucrée avec une note acidulée et tient bien à la cuisson...

Nous aimons beaucoup travailler avec les frères Menant des **Vergers de la Grigonnais** qui font des variétés anciennes et dont nous apprécions le goût.

Ils proposent de la vente de pommes, poires, prunes, jus de pommes et coings ; de la cueillette de fraises en mai/juin ; de la vente directe sur l'exploitation, du lundi au vendredi, de 14h à 18h (et distributeur 24h/24 et 7j/7), de mi-août à fin avril et de la cueillette de pommes à l'automne. Ils font aussi différents marchés (des Américains, de Pornichet, de Talensac, et de la Chapelle sur Erdre.).

Les Vergers de la Grigonnais - 02 40 51 34 63 - 18, route de l'Océan - 44170 La Grigonnais - lesvergersdelagrignonnais@wanadoo.fr

Tarte verte aux choux de Bruxelles & épinards

Pour 4 personnes :

• Une pâte à tarte • 100 g d'épinards • 200 g. de choux de Bruxelles
• 3 œufs • 20 cl. de crème d'avoine ou fraîche • 10 cl. de lait végétal ou de vache • Sel gris de mer • Poivre du moulin • Gruyère râpé

Lavez soigneusement les choux de Bruxelles et les épinards.
Cuisez-les 5 mn à la vapeur.

Égouttez et mixez avec les œufs, le lait et la crème, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

Préchauffez le four à 210° C., th.7.

Foncez un moule à tarte avec la pâte. Versez la garniture dessus.
Saupoudrez de gruyère râpé. Enfournes pour 30 à 45 mn.

Servez chaud ou tiède avec une salade verte.

Adaptée de : <http://lesrecettesdejuliette.fr/article-tarte-verte-aux-choux-de-bruxelles-epinards-recette-sante-116437736.html>

GEAS - Séance 2 et 3

Djémila, Pascal, Peter et Sandra vous racontent l'entrée dans le vif du sujet au cours de ses deux séances :

Séance 2 : "On a dit notre humeur au début et à la fin de la séance et on a fait un jeu de rôle pour savoir comment s'exprimer sans s'énerver dans une situation personnelle difficile pour obtenir ou du moins, essayer d'obtenir ce que l'on souhaite, pour s'affirmer;

On était sur la formulation de la demande après avoir fait un point sur la dernière séance. J'étais plus dans l'écoute, l'observation, la réflexion sur la manière de formuler une demande par rapport au thème centrale qui est d'exposer l'expression de soi. J'étais plus centrée sur mon ressenti à moi !

Il y avait un débat. On a vu comment on fait vis-à-vis de quelqu'un qui ne reconnaît pas et n'entend pas la demande.

Je trouve qu'on a trop parlé de moi car on a fait 3 mises en situation dont une à mon sujet sur comment formuler une demande. Une avec un voisin qui fait trop de bruit, une avec un médecin pour changer un médicament prescrit par erreur et une pour faire une demande de levée d'obligation de soin auprès d'un médecin et d'un infirmier.

On jouait notre rôle et quelqu'un jouait le rôle de la personne concernée par la demande. Ça m'a permis de voir que je pouvais formuler la demande plus subtilement pour qu'elle soit acceptée en mettant en avant les points positifs pour qu'ils tiennent compte de mes efforts !"

Séance 3 : "On a appris à dire non, ce qui n'est pas facile pour certains et aussi pour moi, même si je le dis ! On a vu que sans le vouloir on arrivait à refuser même si on ne disait pas le mot non. Il faut aussi dire pourquoi on dit non. C'est de l'affirmation de dire non. Et après il y avait l'humeur du jour en début et en fin de séance et je trouve ça important. L'humeur, c'est général, c'est aussi écouter son corps.

On a revu comment faire une demande, sans s'énerver bien sûr. Si un encadrant te demande d'aller faire un travail sur un lieu où on sait que ça ne va pas marcher, comment on fait, comment s'exprimer, aller voir un autre encadrant... Moi je parle beaucoup avec les mains et je m'exprime direct et les gens croient que c'est agressif.

C'était savoir dire non. On a fait des simulations. On s'est mis en condition et on s'est entraîné à dire non dans des situations complexes et difficiles !"