

La recette du jour



One pot quinoa carottes et panais

Pour 4 personnes

100 g d'haricots blancs • 200 g de panais • 200 de carottes • 200 g de quinoa • persil effeuillé (au goût) • coriandre effeuillée (au goût) ; • c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de ras el-hanout (facultatif ou autre épice de votre choix) • 1 L a 1,5 L d'eau • Sel et poivre.

Disposez les haricots dans une grande casserole d'eau froide SANS sel. Ajoutez la pincée de bicarbonate de sodium. Portez doucement à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 1h. Une fois cuits, égouttez-les et laissez-les refroidir.

Épluchez et coupez en fines lamelles carottes et panais

Lavez et effeuillez persil et coriandre.

Placez tous les ingrédients dans une casserole et laissez cuire environ 20 mn à feu moyen en remuant régulièrement.

Note : les ingrédients doivent être recouvert d'eau. Le quinoa va absorber l'eau, donc si cela accroche rajoutez-en un peu au besoin.

Adaptée de : <https://lesrecettesdemadesther.wordpress.com>

Salade de navet à la pomme et noisettes

Pour 2 personnes

• 4 à 5 petits navets • 1 grosse pomme • 8 noisettes • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de jus de citron • 1 c. à c. de moutarde • Sel, poivre

Préparez la sauce avec l'huile, le citron, la moutarde, le sel et le poivre. • Râpez les navets et la pomme. Gardez un quart de la pomme et émincez-la. Mélangez le tout en ajoutant les noisettes coupées en morceaux. • Nappez de sauce. Servez aussitôt.

Adaptée de <http://reglisse.over-blog.com/article-27629584.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

**Pomme de terre
Désirée**
bouillir, rôtir, cuire
au four, purée et
salades, mais pas
pour les fritures.

*Les
du Jardin*

N°756
**Rencontre Mélanie
et Corinne**
vendredi 1er avril
de 17h à 18h30

Année 2022 - semaine 12
mardi 22 mars

L'été se prépare sur le jardin !

Pas de panier semaine le mardi 12 et vendredi 15 avril comme prévu dans votre abonnement. Les oeufs seront livrés et vous pourrez au choix les récupérer sur cette semaine-là ou dans votre panier la semaine suivante ! Et vous, avez-vous prévu de vous absenter ? **Prévenez-nous si vous ne pouvez pas prendre votre panier la deuxième semaine des vacances de Pâques !**

Et les voilà, les navets nouveaux annoncés la semaine dernière et que nous avons remplacés au dernier moment par des carottes !

Les bonnes nouvelles de la semaine : le soleil est là et **nous plantons les tomates** et nous aurons **en juillet dans les paniers !**

Pages suivantes : **les jardinier·es vous racontent le GEAS** de la semaine et **les jeunes de La Marière ce qu'ils·elles viennent faire au jardin** le jeudi !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.4	0
Echalote	kg	0.25	0
Haricot sec blanc	kg	0.2	0.3
Mesclun	kg	0	0.2
Navet nouveau *	kg	0.25	0.5
Oignon	kg	0	0.6
Panais	kg	0	0.5
Pomme *	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0.8	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

* **Navet nouveau de Jim Grasset - La Chevrolière - 44**

* **Pomme Délice d'Or des Vergers de la Grigonnais - La Grigonnais - 44**

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

Des jeunes de la Marrière au jardin

Chaque jeudi après-midi, Adrien, Florian et Victoria, 3 jeunes de l'IEM de la Marrière viennent au jardin avec leur éducateur Frédéric. En fauteuil ou pas, entourés par Erwan (jardinier), ils et elles s'installent sous le dôme et réalisent différentes tâches : souvent une des pesées pour les paniers du vendredi ou du tri de légumes... Ils vous racontent tout cela :

«L'IEM de la Marrière est un établissement spécialisé pour handicapé moteur de 6 à 20 ans. On nous accompagne à la préparation à la vie adulte, l'après Marrière (celà de 16 à 18 ans). On a des ateliers de vie pratique, l'apprentissage à l'autonomie, pour avoir une vie plus facile. Par exemple, ce matin, j'ai fait mes courses avec le moniteur pour apprendre à le faire seul... ça permet de voir où on en est dans l'orientation dans notre quartier, prendre des habitudes... On a aussi des temps d'expressions des émotions...

On a des cours adaptés avec une enseignante spécialisée, des cours de français, de math... adaptés à la vie courante.

On a des ateliers éducatifs, on a fait un roman photo... Et on fait des activités de loisirs (équitation, Boccia qui est une pétanque adaptée...), on fait même de la compétition !

On fait de la rééducation, il y a de la kiné, de l'orthophonie, psychologue...

On fait de la sous-traitance, on travaille avec Envie Autonomie 44 : on démonte des fauteuils manuels et on leur ramène des caisses de pièces détachées pour que eux, ils en refassent des en bon état pour la vente.

Et on va à l'extérieur pour apprendre : on va à la MFR de Carquefou, où l'on fait du tri de bouchon...

Et on vient aussi au jardin. On vient pour aider : pour que les gens puissent prendre les légumes avec plus de facilité pour faire les paniers. On vient pour travailler et évaluer notre compétence au travail (c'est pour ça qu'on en fait sur plusieurs endroits). Ici, on pèse les légumes et on les emballe.

Moi, je préfère aller dans les jardins que faire ça. Mais, il faut que je ramène une autre tenue, des bottes... On aime bien venir, ça nous permet de sortir un peu et de connaître des gens qu'on ne rencontrerait pas comme Erwan qui des fois nous embête un peu ;P [rires de connivence] ! J'aime beaucoup venir parce que j'apprends... »

Erwan : «Je les accompagne et je leur explique comment faire. Je leur donne une image du poids par exemple... C'est le métier que je voulais faire, Educ spé... J'apprends beaucoup d'eux et ça me permet de prendre conscience de certaines choses : ne pas les mettre dans des cases et les faire travailler avec nous pour qu'ils puissent se sentir moins rejetés et plus intégrés. On peut partager aussi nos passions (l'équitation avec Victoria)... J'apprends beaucoup de choses de la vie. J'en ai plus appris avec eux qu'eux de moi ! »

Victoria : « Il nous fait découvrir le jardin et on partage aussi ! »

GEAS - épisode 6

Ce lundi a eu lieu une nouvelle séance de Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi qu'Antoine, Djémila et Sandra vous racontent :

"Révisions ! On a révisé tout ce qu'on a fait pendant les cours de GEAS. On a tiré des papiers et on a fait des mises en situation. C'était le coup du hasard, mais le hasard fait bien les choses : on est tombé sur nos difficultés !

Super ! On apprend toujours plein de choses. Les mises en situation sont bien car, ça nous met vraiment dans le concret et nous permet de ne pas rester dans la théorie et de l'appliquer ! Même, si pour l'instant ce n'est pas facile de mettre en pratique, au moins, on a les outils qui vont nous permettre d'améliorer nos relations avec les autres dans le quotidien !

On a fait pas mal de simulations. J'ai bien aimé le tirage au sort des situations qu'il fallait jouer ! Ça nous a permis de pouvoir retravailler notre attitude en groupe puisqu'on est là axé sur les relations de travail, même si c'est valable dans la vie privée..."

Bâtonnets de panais poêlés au parmesan

Pour 2 à 4 personnes :

- 2 panais de taille moyenne
- 50 à 100 g de parmesan (au goût)
- Huile d'olive
- Paprika (au goût)
- Sel et poivre

Recette
supplémentaire

Brossez les panais. Coupez-les en tranches puis en bâtonnets.

- Faites-les dorer dans une grande poêle avec une pincée de sel, du poivre et du paprika (au goût). Ajoutez un fond d'eau, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement fondants et légèrement al dente.
- Ajoutez le parmesan de manière uniforme. Mélangez délicatement et laissez cuire à feu doux 10 mn, le temps que le tout devienne fondant. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez bien chaud !

N'hésitez pas à remplacer l'huile d'olive par du beurre, ajoutez un oignon à la préparation... ou une pomme de terre !

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/panais-au-parmesan/>