

Salade de pommes de terre printanière, radis et oignons nouveaux

Pour 4 personnes

- 800 g pommes de terre à chair ferme
- quelques radis roses
- quelques oignons nouveaux
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. Melfort (c'est un vinaigre alsacien avec du miel et une infusion de plantes que vous pouvez remplacer par du vinaigre et un peu de miel)
- 1 peu de sel et de poivre

Frottez les pommes de terre et gardez la peau et cuisez-les coupées en morceaux, à la vapeur pendant environ 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes.

Transvasez-les dans le saladier.

Lavez les radis, coupez-les en rondelles.

Laves les oignons et émincez-les bulbes et toute la tige verte bien entendu !

Ajoutzr les radis et les oignons aux pommes de terre.

Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant les différents ingrédients. Versez la sauce et mélangez délicatement.

Adaptée de https://cookpad.com/fr/recettes/8222493-salade-de-pommes-de-terre-printaniere-radis-et-oignons-nouveaux-vegan-sans-gluten?ref=recipe&via=registration_app_download_intercept

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

Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 20
mardi 17 mai

Grand changement !

Dans la **suite du compte-rendu de l'Assemblée Générale**, la grande nouvelle de l'année en cours qui vous a été annoncée, est le **départ de Marianne** (directrice du jardin), *elle vous en parle page suivante* et **vous donne rendez-vous pour la saluer le samedi 11 juin pour la Porte Ouverte...** Une bonne raison supplémentaire pour venir !

Le pré-programme de la Porte Ouverte est sur le site du Jardin, nous vous en dirons plus assez rapidement de cette belle fête qui se construit... En attendant, notez d'être parmi nous le samedi 11 juin entre 12h et 18h ou une partie de cette journée...

Nous souhaitons la **bienvenue à Patrice** qui commence un contrat cette semaine et rejoins l'équipe de jardinier·es.

Et nous souhaitons une **bonne continuation à Christophe** (jardinier) qui part travailler dans une autre région.

Hier, a eu lieu une action sur la **prévention des risques musculosquelettiques**. Les jardinier·es vous racontent cela *page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

|  Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Blette | kg | 0.5 | 0.7 |
| Oignon nouveau | botte | 1 | 1 |
| Petit pois | kg | 0.4 | 0.5 |
| Pomme de terre nvle | kg | 0.5 | 1 |
| Radis | botte | 0 | 1 |
| 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.

Oignon nouveau ~ J'en fais quoi ?

Dans l'oignon nouveau **tout se mange** du bulbe blanc au bout de la tige verte dans les mêmes plats ou pas...

Cru, Il peut être dégusté cru à la croque au sel ou émincé dans une salade, un gaspacho, un fromage de chèvre frais...

Cuit, poêlé en accompagnement ou ajouté à vos ragoûts, en tartes, pizza et omelette, ou en garniture de tortillas mexicaine (nature ou avec de la crème fraîche).

Pizza aux fanes de radis et oignons nouveaux

Pour 4 personnes

- 1 pâte à pizza de 250 à 350 g • les fanes d'1 botte de radis
- 1 grosse poignée de vert d'oignon nouveau • 1 ou 2 bulbes d'oignons nouveaux • 1 bûche de 200 g de chèvre • 100 à 150 g de râpé • Huile d'olive • Sel et poivre

Faites cuire tous les légumes émincés dans une poêle huilée. Assaisonnez. Répartissez les légumes, des tranches de chèvres et du râpé sur la pâte puis, enfournez dans le bas du four préchauffé à 230°C pendant au moins 30 mn.

Adaptée de <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr>

Prévention des risques musculosquelettiques

10 jardinier·es bénéficient de cette action. Erwan, Hamid, Jérôme, Luc, Lunica, Patrice et Sandra vous font leur retour :

"C'était pour nous apprendre à faire les bons gestes pour porter les cagettes et éviter de se faire mal au dos. Elle nous a fait un schéma au tableau pour déterminer là où les flexions travaillent sur le corps et comment se tenir pour aller chercher un sceau, des cagettes et autres. Elle nous a montré du matériel qu'on a au jardin et comment l'utiliser pour travailler plus confortablement.

Elle a parlé de la forme physique et ce qui se joue au travail (relation de collègue, le moral, l'état d'esprit...) et d'essayer de s'entendre ! Elle a parlé de l'importance de parler pour avoir une bonne ambiance de travail, que c'est important. Elle a insisté pour qu'on utilise le matériel que l'on a au jardin, on n'a pas tout le matériel et c'est normal, mais il faut utiliser celui que l'on a et ne pas oublier les mouvements. Elle m'a montré la position pour porter les cagettes en livraison et un échauffement que j'ai fait à la maison ce matin et ça m'a fait du

Départ de Marianne - Directrice

"Après 18 ans d'investissement intense à la création et la direction du Jardin de Cocagne Nantais, j'ai pris la décision d'arrêter et de transmettre mon poste à Julien Custot qui arrivera début juillet pour me remplacer.

Ces années au jardin ont été extraordinaires dans tous les sens du terme. J'ai partagé la vie de 250 salariés avec lesquels nous avons écrit cette belle histoire, cotôyé 780 adhérents qui nous soutiennent et une vingtaine d'administrateurs dévoués à la supervision de l'association.

Pour tous ceux qui continuent l'aventure, faites que ce lieu continue à être un jardin qui nourrit bien évidemment, mais surtout qui répare et accueille chacun avec sa singularité.

Je pars riche de toutes ces rencontres.

La porte ouverte du 11 juin sera pour moi l'occasion de vous saluer même si je ne doute pas avoir d'autres occasions de vous voir !"

Marianne

bien. Il faut aussi boire de l'eau pour les reins mais aussi pour les disques vertébraux !

On s'aperçoit qu'on fait des mauvais gestes, on ne soulage pas nos dos ! Il faut le solliciter le moins possible en sollicitant plus les cuisses et prendre la charge au niveau des épaules !

C'était le point de vue d'une infirmière et non d'un professionnel agricole et c'est intéressant ! Elle nous a vulgarisé des notions d'anatomie et ce que provoquent les postures sur les cartilages, les tendons... ça nous a permis de mieux comprendre ce qui s'use quand on n'a pas les bons gestes. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises postures, elles sont différentes pour chacun. Elle nous a montré des clés pour préserver notre corps. Elle nous a parlé de position d'équilibre et en travail debout de la position idéale (moins fatigante et où on a le plus de force) : c'est la position playmobile. Elle a insisté sur le fait que le traumatisme du corps ne se fait pas sur une fois, mais dépend de la durée, de la fréquence, de l'intensité et de la répétition ! Elle nous a aussi dit que quand on organise son travail, il faut penser à soi, aux autres et au groupe ! C'est la première et il y aura encore plein de trucs à aborder les prochaines fois."