

## Galettes de haricots blancs au lard & cumin

### Ingrédients pour 1 dizaine de galettes :

- 200g de haricots blancs • 2 œufs • 2 oignons • 3 c. à s. de chapelure
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre • 50g de lard fumé • huile d'olive
- sel, poivre • 1 yaourt grec • 1 petit bouquet de coriandre fraîche, de basilic ou d'estragon • 1/2 jus de citron

Disposez les haricots dans une grande casserole d'eau froide. Ajoutez la pincée de bicarbonate de sodium. Portez doucement à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 20 mn. Une fois cuits, égouttez-les et laissez-les refroidir.

Épluchez les oignons et coupez-les en quatre. Détaillez le lard en morceaux. Mixez les oignons et le lard grossièrement. Rajoutez les haricots blancs, les œufs, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, la chapelure, le cumin, une belle pincée de sel et du poivre. Mixez bien.

A l'aide de deux cuillères à soupe, confectionnez des quenelles de pâte. Faites chauffer une grande poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir sur chaque face pendant quelques minutes les quenelles en les aplatissant légèrement, de manière à former des galettes ovales.

Fouettez le yaourt avec le citron et rajoutez les herbes fraîches de votre choix rincées et ciselées.

Servez les galettes tièdes avec la sauce au yaourt.

Adaptée de <http://www.mylittlespoon.fr/2018/01/comment-cuisiner-les-legumes-secs-lentilles-haricots-blancs-rouges-pois-chiches-casses-feves/>

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

Année 2022 - semaine 38  
mardi 20 septembre

## Visite du jardin !



Nous vous rappelons la **visite découverte du jardin du vendredi 30 septembre de 17h à 18h**. Inscrivez-vous par mail à [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr), et faites tourner l'information autour de vous.

**Sandra** (jardinière) est **15 jours en stage à la Ferme du Soleil** pour confirmer son projet professionnel dans le maraîchage.

**Les jardinier·es** vous racontent la **braderie de Carquefou Partage** et la **séance autour des accès aux droits à l'arrêt maladie** *page suivante...*

**Fête des simples** au Bignon, le Jardin de Cocagne y sera présent à travers la vente de nos tisanes, *voir page suivante...*

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Légumes	kg	0	0
Poivrons violets	kg	0,3	0,4
Tomates	kg	0,8	0,5
Aubergines	kg	0,5	0
Haricot 1/2 sec	kg	0	0,5
Haricot vert	kg	0,3	0
Pastèque	kg	0	1,2
Choux-fleur*	kg	0	1
Tomates cerises	kg	0,15	0
Légumes	kg	0	0
Légumes	kg	0	0
Prix panier		9,40 euros	13,60 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Braderie de Carquefou Partage

Selon sa bonne habitude, Carquefou Partage a invité les jardinier·es à sa braderie en leur proposant un tarif préférentiel ! Anne-Christelle, Baballah, Hamid, Mohamed et Patricia vous le racontent :

*"On apprécie toutes les fois d'y aller, car on trouve des petites merveilles et on est toujours bien accueilli avec en plus un tarif spécial pour nous..."*

*La prochaine fois, j'irai. Là j'ai oublié. Et la dernière fois, j'ai trouvé des choses pas mal, voir de la marque.*

*Moi, j'ai rien trouvé cette fois !*

*Ah, nous on a trouvé des choses pour nous ou pour nos enfants. Par exemple : 1 jupe bleue, 2 pulls, 1 veste de marque, 1 gros manteau de marque, 1 pantacourt, 1 chemise, 2 tee-shirts, etc.*

*Merci Carquefou Partage !"*

---

## Convergence et l'arrêt de travail !

Dans le cadre du programme Convergence que nous vous avons déjà présenté, Annaelle est intervenue la semaine dernière auprès d'un groupe de jardinier·es volontaire pour les informer de leur droit à la santé. Baballah, Léo, Mayanna et Thierry vous racontent cela :

*"C'était utile : on a appris comment cela fonctionnait l'arrêt de travail.*

*Moi aussi, je ne connaissais pas du tout. J'ai découvert que l'on a beaucoup moins de droit que j'imaginai. Je trouve que 60% du salaire du 1er au 28ème jour puis 80% en accident de travail, c'est pas beaucoup.*

*Elle nous a montré comment remplir l'arrêt de travail et quoi faire des 3 feuilles et de le faire dans les 48h maximum. Elle nous a dit que l'on a droit à des jours pour enfant malade...*

*Elle a noté les questions auxquelles, elle ne pouvait pas répondre pour nous donner les informations après, mais je ne sais pas quand.*

*Je savais certaines choses, il y a une dizaine d'années, mais ça change. Elle nous a dit comment cela fonctionnait aujourd'hui et doit nous redonner les informations pour 2023.*

*C'est très instructif, on en connaissait pas et maintenant on connaît bien nos droits."*

## Fête des Simples

A la ferme Les Infusées au Bignon

Samedi 24 septembre de 10 à 18h

Le Collectif des Plantes autour de Nantes organise le samedi 24 septembre sur la ferme Les Infusées au Bignon (44) une Fête des Simples de 10h à 18h.

Mélissa participe à cette organisation via ses formations avec Naturellement autonome et le Jardin de Cocagne Nantais y sera aussi représenté avec ses tisanes en tant que producteur de plantes aromatiques et médicinales...

Une journée conviviale autour des plantes pour découvrir et partager toutes les facettes de ce métier et promouvoir les plantes dans tous leurs états...

### Au programme :

visites de la ferme et ateliers de démonstration autour du métier de producteur/transformateur de PPAM (plantes aromatiques et médicinales), marché de producteurs et d'artisans, conférences, projection d'un film, sorties botaniques, animations pour enfants, spectacles et musique, etc

## Flan d'aubergine et haricots verts

### Pour 6 personnes

• 2 aubergines • 300 g de haricots verts cuits • 1 gousse d'ail selon la grosseur • 6 c.à.s de crème fraîche • 4 jaunes d'oeuf • 25 cl de lait • poivre • sel • muscade • huile

Lavez les aubergines et coupez-les en tranches fines. Faites-les revenir dans l'huile et réservez sur un papier absorbant. • Mélangez la crème, les jaunes d'oeufs, le lait. Assaisonnez selon votre goût. • Dans un moule à cake beurré et fariné, disposez harmonieusement les tranches d'aubergines en les laissant dépasser largement du moule (elles seront la partie visible) puis ajoutez les haricots verts en les rangeant, toujours pour des raisons esthétiques. • Salez et poivrez un peu, puis ajoutez l'appareil et enfin refermez avec précaution le flan avec les aubergines dépassant. • Enfournez pour environ 20 à 30 mn à 180°, thermostat 6. • Ce flan se déguste tiède ou froid, après l'avoir démoulé.

Adaptée de <https://www.marmiton.org>