



Röstis de poireaux et de patate douce

Ingrédients pour 6 à 8 röstis :

- 1 patate douce
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 1/2 c. à c. de cumin en grain

Râpez avec les gros trous de la râpe la patate épluchée. Lavez et coupez finement les poireaux. Mettez dans une poêle et cuire à couvert 1/4 d'heure à feu moyen (ne pas faire colorer mais suer). Découvrez et laissez s'assécher.

Sur une plaque allant au four, déposez des carrés de papier sulfurisé et utilisez des ronds à pâtisserie pour former les röstis en tassant bien. Sinon faites avec deux cuillères et former des petits tas serrés. Enfournez sous le gril une dizaine de minutes. Attendez un peu pour décoller du papier sulfurisé.

Adaptée de
https://www.cuisinepop.com/r2115/rostis_de_poireaux_et_de_patate_douce.html

Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 43
 mardi 25 octobre

Concours de courges

Et si vous participiez à notre concours de courges, (*encadré page suivante*).

Vous trouverez aussi *page suivante* un article expliquant la **répartition de ces fameuses courges dans vos paniers dans les semaines** à venir...

C'est la rentrée de **Jean-Marc** (adhérent et bénévole) qui **intervient** actuellement auprès des jardinier·e·s avec des **cours de remédiation en français pour Berhane et Mahmoud** et de **l'accompagnement à la préparation du code pour Erwan et Lana**.

Jeudi dernier, **une grosse partie de l'équipe a participé à une action de Convergence avec du sport dans le cadre du mois sans tabac**. vous pouvez lire les témoignages des jardinier·e·s *page suivante*...

Rappel pour les adhérent·es du mardi : **venez chercher votre panier lundi 31 octobre** la semaine prochaine puisque le mardi est férié !

Pas de pain la semaine prochaine : la boulangère est en congés.

Cette semaine dans votre panier

	 Petit panier (qt en unité)	 Grand panier (qt en unité)	Unité
Aubergine	0	0,5	kg
Chou fleur	0	0,8	kg
Epinaud ou blette	0,4 ou 0,7	0	kg
Mesclun	0	0,3	kg
Patate douce	0	0,7	kg
Poivron	0,35	0	kg
poireau	0,9	0,9	kg
Potimarron	0,75	0	kg
Radis	0	1	botte
Prix panier	9,40 euros	13,60 euros	

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

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

Mois sans tabac et sport

Jeudi dernier, une partie de l'équipe, volontaire, a participé à une journée inter-chantiers d'insertion, "Mois sans tabac" organisée par Convergence. Delphine, Erwan, Jérôme, Pascal, Patrice et Thomas vous racontent cette journée :

"A notre arrivée, on s'est inscrit sur un des quatre groupes. J'ai d'abord été sur le sujet de comment arrêter la cigarette et le patch. J'ai fait un test d'essoufflement pour définir quel type de fumeur je suis (gros ou petit). C'est vrai que je fume de plus en plus... Il y avait aussi du badminton, tennis de table, palet, lancer de ballons dans des cibles, tenir en équilibre sur un oreiller gonflé. J'ai échangé avec une encadrante d'un autre chantier où l'on travaille 20 heures par semaine. ça fait toujours du bien de courir, de se dépenser un peu. Le jeu du ballon m'a fait penser au collège, c'était marrant. Après, on a mangé et c'était très bon. Il y avait des tartes aux poireaux et champignons, de la salade, des gâteaux, thé, café, jus.

J'ai fait du badminton et du tennis de table. Après, on a fait un truc sur l'alimentation. L'animatrice nous posait des questions sur ce qui apportait ou non du bien être. Le sport, je n'ai plus trop l'habitude mais ça l'a fait quand même et c'était bien. C'est quand même physique. Le Cardio ball, c'est comme le handball, mais il y a des cibles et on comptait les points qui étaient différents selon chaque cible car, suivant leur disposition, il était plus facile de tirer au centre que de tirer à gauche.

On a fait du palet vendéen, c'était pas terrible : je préfère le palet breton. La planche et les palets sont plus petits... Il n'y avait pas trop d'interactions avec les différents groupes. On a aussi parlé du tabagisme, c'était intéressant.

C'était michto ! On s'est fait écraser au palet. A part ça, ça allait. J'aurai bien aimé faire du sport l'après-midi, mais je ne pouvais pas avec ma jambe qui me fait mal.

J'ai du mal à me concentrer quand ça dure trop longtemps assis sur une chaise comme pour l'atelier tabac, mais les ateliers étaient intéressants. Avec mon souci au doigt, j'ai juste fait du palet vendéen, c'est sympa.

C'était bien, mais ce n'était pas assez représentatif du mois sans tabac car les pauses étaient longues et on a fait que fumer. Si ça avait été plus intensif, avec des pauses plus réduites, cela aurait été plus intéressant. Cependant, c'était bien, il y avait une bonne ambiance. C'est dommage que je n'ai pas fait du ping-pong avec Anne-Christelle et Alex... Anne-Christelle a mis l'ambiance donc c'était cool. Merci à elle d'avoir été présente car son soutien m'a permis de venir. Si elle n'avait pas été là, je ne serais pas venu ! On a tous mangé ensemble, c'était bien et convivial. C'était bon !"

Répartition des courges dans votre panier !

Dans un souci de ne pas perdre de courges cette année, nous ne pourrons pas les panacher dans les paniers comme nous aimerions le faire. Aussi, nous allons vous les fournir en tenant compte, pour chaque variété, de sa durée de conservation. Ainsi, vous aurez d'abord les potimarrons (actuellement), puis les délicatas, ensuite les patidoues, après les courges spaghetti et, pour finir, les grosses courges que nous mettons à la part : les longues de Nice, les bleues de Hongrie, les musquées de Provence etc...



Concours de courges



Pour Halloween, nous lançons un concours de courge : postez sur l'évènement facebook de la page du Jardin de Cocagne Nantais vos réalisations de courges décorées ou votre super recette (avec la photo du plat) d'ici le 2 novembre.

Dans chacune des catégories, le post qui recevra le plus de like gagnera une courge !

A vous de jouer...

Chachouka aux poivrons et potimarron

2 personnes :

• 400g de potimarron • 2 poivrons • 1 boîte de dés de tomates • 1/2 oignon • 2 gousses d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive • 4 œufs • sel (aux herbes) et poivre • et pour parfumer à adapter : 2 c. à s. de tamari (sauce soja), du paprika, de la coriandre

Coupez le potimarron en morceaux de taille moyenne. Faites-le cuire à la vapeur 10 mn. • Émincez l'oignon et écrasez l'ail et faites-les revenir. • Ajoutez le potimarron et le poivron coupé en morceaux, laissez 5 mn. • Ajoutez les tomates, le tamari, salez, poivez, épicez. Laissez mijoter 20 mn. Puis cassez les 4 œufs et laissez cuire 5 mn. Parsemez de coriandre ciselée et servez immédiatement.

Adaptée de <https://www.gourmicom.fr/>