



Tatin de navet et poireaux grillés au cumin

Pour 6 personnes

- 3 navets • 2 poireaux • 3 c.à.s. de miel • 300 g de farine
- eau tiède • 200 g de beurre • 20 g de sucre • 1 c.à.c. de cumin
- 4 c.à.s. d'huile d'olive • 2 c.à.s. de vinaigre balsamique

Pour la pâte : Mélangez la farine et une pincée de sel dans un grand bol. Ajoutez le beurre pommade en petits morceaux. Pétrissez rapidement et légèrement du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture de semoule assez grossière. Incorporez l'eau, et malaxez jusqu'à obtenir une pâte liée et homogène qui se forme en boule. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau. Détaillez des fonds de tarte dans la pâte avec des petits moules à tartes individuels

Lavez et coupez les navets en rondelles assez fines. Faites fondre 20g de beurre dans une poêle, et faites-y revenir les navets. Lorsqu'ils sont dorés, verser 1 c. à s. de miel par-dessus et laissez caraméliser. Couvrez d'eau à mi-hauteur et confire 10 mn à feu doux.

Beurrez des moules à tartes individuels, étalez une cuillère à café de miel au fond de chacun. Déposez les rondelles de navets confits au fond du moule en les serrant bien. Déposer une rondelle de pâte par-dessus, en ramassant avec les bords les rondelles de navet pour refermer la tartelette. Enfourez pour 15 mn à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps, brossez et rincer soigneusement les poireaux, puis émincez-les. Mettre une poêle à chauffer, et faire griller les graines de cumin à sec quelques minutes. Baissez le feu, ajouter 10g de beurre puis les poireaux et faites-les revenir. Au besoin ajoutez un peu d'eau.

Servez les tartelettes tièdes avec les poireaux au cumin.

Adaptée de <https://www.marmiton.org/recettes>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 9

mardi 28 février

Retour des paniers!

Nous avons profité de la semaine sans panier pour entretenir le site et les espaces verts : débroussaillage, curage des fossés du champ et des serres, taille de la parcelle de saule à osier... Côté cultures, nous avons fait des semis, mis en place les bâches pour les primeurs et nous avons préparé le sol du champ pour la saison en vue des plantations.

Erwan (jardinier) est en stage pour 15 jours, pour affiner son projet professionnel.

Nous accueillons Adama en stage 15 jours, elle vient découvrir le maraichage et son adaptation dans une nouvelle Equipe. Elle nous a été orientée par les Eaux Vives dans le cadre du dispositif Premières Heures de Convergence (cf. présentation du dispositif dans les Brèves n°764).

Découvrez pages suivantes les tenants et les aboutissants de la **venue chaque jeudi de jeunes de l'IEM de la Marrière sur le jardin.**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0	0,8
 Chou frisé	kg	1	1,4
Epinard	kg	0,4	0
Mâche	kg	0	0,2
Navet	kg	0,4	0
Oignon	kg	0,3	0,8
Persil	bouquet	0	1
Poireau	kg	0,6	0,8
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

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

Tous les jeudis, Aïdan, Florian, Maëlye et Manon, 4 jeunes de 16 ou 17 ans, de l'Institut d'Éducation Motrice (IEM) de la Marrière, accompagné·e·s de leur éducateur, Frédéric, viennent au Jardin. Ce partenariat avec l'IEM de la Marrière existe depuis quelques années avec un nouveau petit groupe qui est constitué en septembre. Des tâches sont programmées par les encadrants techniques. Un·e jardinier·e est responsabilisé pour accompagner l'activité.

L'Institut d'Éducation Motrice (IEM) de la Marrière est situé à Nantes dans le quartier de la Marrière, à l'est du boulevard Jules Verne. Il fait partie d'APF France handicap, la plus importante organisation française, reconnue d'utilité publique, de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches. L'association porte des valeurs humanistes, militantes et sociales et un projet d'intérêt général, celui d'une société inclusive et solidaire. L'IEM de la Marrière accueille en externat ou internat, des jeunes en situation de handicap moteur, avec ou sans troubles associés. L'établissement propose une inclusion sociale et scolaire en milieu ordinaire avec un accompagnement vers la vie adulte et un suivi médical sur place (kinésithérapie, psychomotricité...).

Muriel a interviewé le groupe :

Quand venez-vous ?

« Tous les jeudis en début d'après-midi, à 13h30. »

Comment venez-vous ?

« Je viens en Proxitan pour me débrouiller un peu seule et apprendre à prendre un transport en commun adapté. Les autres viennent avec le véhicule de la Marrière. »

D'où venez-vous ?

« De la Marrière. C'est un IEM : Un Institut d'Éducation Motrice. »

Pourquoi venez-vous au Jardin ?

« Pour découvrir le milieu du travail avec une tâche précise. » « Parce que, moi, je veux travailler plus tard en milieu ordinaire, pas en milieu protégé. » « On vient pour se projeter dans le monde du travail. »

Ouest-ce que vous faites sur le Jardin ?

« On fait de la pesée. » « Je mets les légumes en sachets. Je suis la pro pour faire cela. » « Moi, je pèse les légumes. C'est pour les paniers des adhérents. »

Est-ce que vous aimez venir sur le Jardin ?

« J'aime venir, parce que j'aime bien ce travail et parce que j'aime sortir de la Marrière. J'aime bien le travail en équipe et j'aime bien découvrir des autres endroits. »

« Moi, j'aime moyen car je trouve que c'est trop répétitif même si j'aime bien sortir et j'aime bien venir ici. »

Allez-vous travailler sur d'autres structures ?

« Nous sommes deux à aller aussi à la MFR de Carquefou pour trier des

bouchons, j'aime bien car c'est un enchaînement. Pour les deux autres, c'est le seul atelier à l'extérieur ».

Et les jardinier·e·s et l'équipe du jardin :

(Anne-Christelle, Benoit, Erwan, Nina, Teddy et Thierry qui travaillent le jeudi après-midi).

"C'est très compliqué de mettre des mots sur ce que je ressens mais, je peux dire que c'est très enrichissant pour moi et ça donne une autre dimension à ma vie personnelle. J'aime énormément ce que je fais avec les jeunes de la Marrière et j'espère que ça va durer encore quelque temps. J'apprends énormément d'eux et de moi-même par la même occasion. C'est fort comme moment, c'est quelque chose que je vis avec passion."

"C'est très bien de donner l'opportunité à des adolescents handicapés d'être autonomes dans le futur."

"Ils apportent de la joie et de la jeunesse sur le Jardin. C'est bien d'avoir la mixité d'âge, des gens valides et non valides... La différence, c'est une richesse. Pour eux, ça les enrichit de fréquenter d'autres personnes. Et ils font leur contribution à la vie associative."

"En tout cas, ils sont très contents de venir et ils font avancer le travail."

"C'est aussi un rendez-vous qui rythme nos semaines."

"Je ne suis pas beaucoup avec eux, mais je peux dire que leur venue met de l'ambiance. Et c'est bien pour eux de venir faire une activité. Et c'est sympathique, ils sont ouverts d'esprits et s'intéressent."

Papillote de chou au haddock, crème aillée

Pour 4 personnes

- 2 beaux filets de haddock
- 1 petit chou coupé en grosses lanières
- 3 belles gousses d'ail en chemise
- 4 pincées de graines de carvi
- 30 cl de crème fraîche

Préchauffez le four à 180°C. • Blanchissez les lanières de chou 2 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez. • Emballez les gousses d'ail dans du papier sulfurisé et faites-les cuire 15 mn dans le four. Une fois tendres, ôtez la peau et le germe et écrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Mélangez cette purée avec la crème fraîche. • Sur le plan de travail, étalez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez un lit de lanières de chou au centre de chacune, disposez dessus la moitié d'un filet de haddock. Poivrez, ajoutez une pincée de carvi. Refermez hermétiquement les papillotes et posez-les sur la lèche frite du four. Enfournez et laissez cuire 10 mn. • Salez (très peu) la crème aillée et la porter à feu doux à frémissement. • Sortez les papillotes du four, ouvrez-les et versez-y un peu de crème aillée.

<http://trythiswenniroc.canalblog.com/archives/2012/12/04/25744304.html>

Recette
supplémentaire