



Jack be Little au reblochon

Pour 6 personnes :

- 6 Jack be Little • échalotes • 6 tranches de jambon fumé • 250 gr de reblochon • persil • herbes de Provence • sel, poivre

Lavez, coupez un chapeau et épépiner chaque Jack be Little puis passez-les au four. • Testez la cuisson à l'aide d'un couteau pour vérifier si ils sont tendre. • Hâchez les échalotes et faites-les revenir à la poêle dans du beurre. • Faites revenir les tranches de jambon et le reblochon coupés en morceaux dans le mélange beurre/échalotes. • Faites cuire jusqu'à de que le fromage soit fondu. • Assaisonnez et parsemez de fines herbes. • Garnissez les Jack be Little de cette préparation et réchauffez au four. • Servez chaud sur un lit de salade

<https://www.verte-vallee.fr/recettes/jack-be-little-au-reblochon.html>

Clafoutis au Patidou

Pour 6 personnes :

- 1 kg de Patidou • 100 g de poudre d'amandes • 2 c. à s. d'huile • 3 œufs
- 5 c. à s. de miel • 4 dl de lait • 1 pincée de sel • 1 sachet de levure
- 5 c. à s. de farine

Lavez, coupez et épépinez le patidou en dés. • Dans un plat huilé et fariné, disposez la moitié des morceaux de Patidou, saupoudrez d'amandes et arrosez d'une cuillère de miel liquide. • Mettez le reste de patidou dans le plat. • A part, battez les œufs, le sel, l'huile, la farine, la levure, le lait et le reste de miel. • Versez dans le plat et cuire 45 mn à 180°C. • Couvrez d'aluminium 20 mn avant la fin de la cuisson.

<https://www.verte-vallee.fr/recettes/clafoutis-au-patidou.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**

<https://jardinecocagnenantais.fr/>

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : contact@jardinecocagnenantais.fr

Pomme de terre Allians
robe des champs, vapeur, gratin, rissolée... Délicieuse dégustée seule au naturel.

Année 2023 - semaine 43
mardi 24 octobre

Réduire la fracture numérique pour les Jardinier·e·s


Le numérique est présent dans toutes les sphères : travail, loisirs, relationnel, démarches administratives. La maîtrise des outils informatiques est un vrai enjeu pour tous dont les Jardinier·e·s. Un atelier, initié par la MSA, va se dérouler au Jardin. Il fait l'objet d'un article page suivante.

Delphine et Konstantin sont en congés cette semaine. Teddy est en stage dans une maison de retraite pour confirmer son projet d'intégrer une formation de commis de cuisine proposé par un partenariat entre Sodexo et Pôle Emploi.

Les encadrant·e·s techniques des chantiers d'insertion du département de Loire-Atlantique et de la Vienne ont été accueilli·e·ss par Alex pour une réunion d'échange portant sur le maraîchage et l'accompagnement des personnes en insertion.

Julien a participé jeudi 19 octobre à la réunion de présentation, par Johanna Rolland, maire de Nantes, et plusieurs élu·e·ss, de la Stratégie nantaise des nouvelles solidaritéS pour 2023-2026. De nombreuses associations étaient présentes. Elles s'étaient mobilisées pendant toute l'année 2022 dans le cadre des Assises qui avaient permis un large débat citoyen sur les priorités à retenir. La ville de Nantes a voté un plan d'action de 100 mesures avec un budget supplémentaire de 2,35 millions d'euros. Comme cette stratégie est portée par le ville de Nantes, elle ne concerne pas directement le Jardin de Cocagne Nantais mais les Jardinier·e·s, majoritairement nantais·e·s, pourront en bénéficier en particulier à travers les actions suivantes : lutter contre la précarité financière pour améliorer le reste à vivre ; renforcer l'accès aux droits ; renforcer les aides en matière d'accompagnement de la santé mentale sur le territoire ; lutter contre l'isolement social.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte botte	botte	1	1
Epinard	kg	0,3	0,5
Fenouil	pièce		1
Jack be little ou Patidou	kg	0,8	0,5
Mâche	kg		0,25
Pomme de terre	kg	0,6	1
Salade	pièce	1	
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Un atelier numérique avec la MSA

La plupart des démarches administratives se font aujourd'hui sur internet : actualisation pour Pôle Emploi et déclaration de trimestrielle pour la CAF ou la MSA, déclaration de ressources pour les impôts, recherche d'emplois, réalisation de CV, accès aux comptes (CAF, MSA, Améli), contact avec son opérateur en ligne... Certain·e·s salarié·e·s se sentent dépassé·e·s par l'utilisation quasi systématique du numérique. Cela a un fort impact sur l'avancée et la gestion de leur dossier et le suivi de leur situation. Un accompagnement dans les démarches administratives est réalisé au Jardin par Anne-Christelle pour que l'accès aux droits des personnes soit maintenu et qu'un soutien aux démarches de base soit apporté. Ceci dit, cela n'est pas suffisant pour gagner en autonomie et en aisance.

Ainsi, un atelier numérique MSA "Coup de Pouce Connexion" est proposé afin de diminuer cette fracture numérique touchant à l'accès et l'usage des technologies de l'information, de la communication et de la gestion du quotidien. Il commencera le 13 novembre et se poursuivra jusqu'en février, les lundis après-midi. Une dizaine de Jardinier·e·s y participeront.

Un questionnaire individuel a été mis en place pour évaluer l'utilisation du numérique, connaître les besoins et l'envie d'apprendre.

S'il est vrai que la plupart des Jardinier·e·s déclarent utiliser au quotidien Whatsapp, FaceBook, Messenger pour "*communiquer avec la famille ou les amis*", ou d'internet "*pour écouter de la musique*", cela se fait pour chacun·e plus ou moins facilement. L'un dit que même cette partie est difficile "*j'ai du mal à recevoir les messages de mes enfants*", un autre que "*ce n'est pas facile, il y a la langue et la technologie que je ne maîtrise pas. J'arrive un peu à utiliser les SMS*". Certain·e·s utilisent aussi internet "*pour chercher des choses sur le BonCoin*", "*j'utilise le traducteur d'internet*", "*c'est un outil pour acquérir la connaissance, on peut apprendre des choses en autodidacte*", "*c'est une ouverture sur le monde*". Certain·e·s en voit aussi les dangers "*On peut y consacrer trop de temps, au détriment du travail, de la vraie vie sociale, ça peut aussi amener des addictions aux jeux vidéos, aux séries*". D'autres ne maîtrisent pas et ça ne les intéresse pas. "*Tout est difficile, je ne sais pas m'en servir. Je trouve ça compliqué*". "*Je maîtrise sur le téléphone, mais pas sur l'ordinateur que je ne sais pas utiliser*."

Certains bénéficient d'assistance "*mes enfants maîtrisent et m'aident et je prends mes rendez-vous sur mon téléphone, médecin, pôle emploi, CAF*",

"j'ai tous mes comptes sur mon téléphone et l'assistante sociale m'aide à les utiliser". "Moi, ça va, je me débrouille. J'ai tout appris tout seul. Quand je me heurte à une difficulté, je persiste".

Sur la partie administrative, l'écart se creuse dans la capacité ou la connaissance à l'utilisation de l'outil informatique. Plusieurs y voient l'intérêt de "*ne plus avoir à se déplacer pour donner un document*". "*Je ne fais pas l'administratif et la CAF et Pôle emploi parce qu'il me manque quelqu'un pour me montrer*", "*je ne fais pas l'administratif, je fais faire car, c'est trop compliqué, c'est difficile. Tout est difficile*". "*Pour l'administratif, c'est là que ce n'est pas évident, il faut savoir où trouver, comment remplir, il faut comprendre*". Un autre a "*peur de mal faire, de faire des bêtises*". Et, un dernier "*compte sur la formation pour être à l'aise pour consulter mes espaces personnels, ajouter des pièces jointes...*".

Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle du Jardin) est allée à la porte ouverte de France Services. France Services est installé au CCAS de Carquefou et accompagne toute personne souhaitant être accompagnée vers une autonomie numérique en individuel sur rendez-vous mais aussi avec une proposition d'ateliers à thème.

Grâce à l'aide de la MSA, à l'issue de la formation, les Jardinier·e·s pourront acheter un ordinateur portable pour 50€.

Dahl de fenouil

Recette
supplémentaire

Ingrédients

• 1 fenouil • 1 oignon • 1 verre de lentille corail • 200 ml de lait de coco
• 1/2 boîte de tomates pelées • épices suivant vos goûts et vos stocks (curry, graine de fenouil, poivre, curcuma par exemple) • huile • sel

Faites revenir les épices et du sel dans de l'huile. Puis ajoutez l'oignon émincé. Quand il est presque translucide, ajoutez le fenouil émincé. Laissez revenir un peu puis, ajoutez les lentilles corail. Enfin versez le lait de coco et les tomates pelées.

Laissez cuire à couvert 15 mn.

A manger, par exemple, avec du riz.

Recette du Jardin