

### Côté maraîchage

Cette semaine, l'équipe prépare les planches dans les serres pour les nouvelles cultures. Nous testons une nouvelle technique : pas d'utilisation de tracteur, des planches moins larges (on passe d'1m20 à 80cm) et surélevées (pour un meilleur drainage). Nous utilisons un nouvel outil, la campagnole qui permet d'aérer la terre et qui est adapté aux nouvelles largeurs. En plus de se passer du pétrole, cette nouvelle technique va améliorer l'ergonomie, faciliter les récoltes et permettre de déléguer aux salariés en insertion des tâches qui étaient auparavant réservées à ceux conduisant le tracteur.

### Côté équipe

Ce lundi, une partie de l'équipe a participé à une formation gestes et postures. Cette formation vise à sensibiliser les salariés aux bonnes pratiques pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et améliorer l'ergonomie au travail. Cette journée s'est déroulée avec une partie théorique le matin et une mise en pratique sur le terrain l'après-midi.

Dans le cadre de leur contrat de travail au Jardin, les salariés en insertion peuvent réaliser une ou plusieurs PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel. Les salariés qui le souhaitent sont alors accueillis une à deux semaines dans une autre structure pour découvrir un métier, un secteur d'activité, confirmer un projet professionnel et/ou initier une démarche de recrutement. Romaric a choisi de saisir cette opportunité et il est en PMSMP durant 15 jours au sein d'un cirque. Il a été artiste de cirque et va découvrir le métier de formateur des arts du cirque.

### Chantier vestiaire

Le chantier vestiaire se poursuit et nous remercions les adhérents qui ont déjà effectué des dons suite à notre appel de fin novembre. Ce chantier est mené par Jacques et Sébastien, 2 bénévoles ainsi que des salariés d'insertion tels que Tommy et Mickaël. Ce mardi matin, Jacques, Mickaël et Tommy ont posé un lino au sol qu'ils vont coller dans l'après-midi. L'équipe du Jardin en profite pour les remercier à nouveau pour leur implication et leur temps donné au Jardin !

Côté matériel, le chantier aurait besoin à nouveau de divers matériels électriques ainsi que de parpaings afin de pouvoir isoler la structure du sol. A savoir, des demi-parpaings peuvent faire l'affaire !

**Nous en profitons pour vous solliciter également pour un câble Ethernet de + de 4m si jamais vous avez ça, nous sommes preneurs !**

### Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 23 janvier au Jardin de 15h à 18h30 ! Comme d'habitude, elle vous proposera des piadines, galettes et crêpes, toutes faites avec des produits bio et locaux. Vous pourrez les manger sur place ou à emporter. Pensez à commander : [latomateconfite@gmail.com](mailto:latomateconfite@gmail.com) ou par téléphone au 06 49 22 98 62. Merci de bien vouloir préciser votre heure d'arrivée.



### Recettes de la semaine

#### Gratin de céleri rave au roquefort

##### Ingrédients :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300g de talon (cuit) de jambon</li> <li>• 1 boule de céleri rave</li> <li>• 20g de beurre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g de roquefort</li> <li>• 30 cl de crème liquide</li> <li>• sel et poivre</li> </ul> |
|---|--|

##### Préparation :

- Préchauffer le four à 180° C. Peler la boule de céleri-rave, puis la découper en fins bâtonnets. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Porter la crème liquide à frémissements, ajouter le roquefort émietté et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Détailler le jambon en petits dés et les mélanger avec le céleri. Les mettre dans un plat four beurré, verser la crème au roquefort sur le dessus. Poivrer généreusement.
- Enfourner et faire cuire 20 minutes environ. Le dessus du plat doit être gratiné.
- Servir chaud.

#### Velouté de radis noir et pommes de terre

##### Ingrédients pour 2 personnes :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 700g de pommes de terre</li> <li>• radis noir</li> <li>• 1 yaourt à la grecque</li> <li>• 20 cl de bouillon de légumes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cc de curry</li> <li>• Beurre</li> <li>• sel et poivre</li> </ul> |
|--|--|

##### Préparation :

- Peler et couper en dés les pommes de terre. Couper en petits dés le radis noir sans le peler.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et ajouter les dés de radis noirs.
- Les faire revenir 5 minutes en remuant avec une spatule en bois.
- Mélanger et ajouter les dés de pommes de terre et le curry.
- Ajouter le bouillon de légumes. Laisser mijoter environ 30 minutes.
- Mixer la soupe avec un mixeur plongeant. Ajouter le yaourt et mixer à nouveau. Assaisonner.
- Servir le velouté chaud. Version plus complète, ajouter des petits dés de blancs de poulet sautées à la poêle.

	unité	grand panier	petit panier
Céleri rave	pièce	1	1
Chou de Bruxelles	kg	0,5	0,3
Courge	kg	1	0,6
Échalote	kg	0,2	
Pomme de terre	kg	1,3	1
Radis noir	kg	0,5	0,5
		16 €	11,10 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

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

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : [communication@jardindecocagnenantais.fr](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)