



## Céleris en branches gratinés

Recette pour celles et ceux qui n'aiment pas le céleri

### Pour 4 personnes

- 2 branche de céleri
- 4 tomates
- 2 gousse d'ail
- 2 c. à s. de jus de citron (facultatif)
- 100 g de fromage râpé au choix
- 2 petit morceau de beurre (tout pour le gratin)
- thym, laurier, sel et poivre

Coupez les branches portant les feuilles (conservez-les pour faire un potage par exemple). Pelez les branches en enlevant un maximum de parties filandreuses (fil). Débitez les branches en tronçons réguliers de +/- 5 cm.

Dans une casserole faites bouillir de l'eau salée (quantité pour recouvrir les morceaux de céleris). Plongez les céleris dans l'eau et faites les cuire pendant 20 mn (vérifiez en cours de cuisson, les morceaux doivent rester "al dente". Egouttez-les.

Pendant ce temps faites mijoter (+/- 10 mn), dans le jus de citron, les tomates que vous aurez débitées en petits morceaux, l'ail écrasé, la branche de thym, la feuille de laurier. Salez, poivrez. Rajoutez 1 cuillère à soupe d'eau si nécessaire. En fin de cuisson retirez le thym et le laurier.

Dans un plat à gratin, étalez en une couche les morceaux de céleris cuits, couvrez avec la sauce tomate, parsemez de fromage râpé. Morcelez le beurre en tous tous petits morceaux que vous répartissez sur le gratin.

Enfournez sous le gril de votre four et faites gratiner.

**Vous pouvez ajouter 1/2 boîte de fromage ail et fines herbes pour donner un côté crémeux, ajouter des lardons, de la chair à saucisses, des oignons...**

<http://www.marmiton.org/r>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
 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

**Pomme de terre Ostara**  
 pommes rissolées, en robe des champs, pommes vapeur, gratins, potages, pommes sautées.

Année 2017 - semaine 37  
 Mardi 12 septembre

## Retour du Forum Associatif ...

Nous étions au Forum Associatif de Carquefou samedi, **merci de votre passage, petit article page suivante...**


**Djamila** (jardinière) est, pour 15 jours, en stage à la Mairie de Nantes, elle nous racontera à son retour...

**Nous souhaitons la bienvenue à Victoria, nouvelle jardinière** qui a commencer son contrat sur le jardin ce lundi.

**Merci Fabienne** (adhérents-es) pour les beaux habits tout de suite adoptés et appréciés...

Cette semaine, des carottes bottes dans le panier... il y aura donc des **fanes...** L'occasion de familiariser les nouveaux-elles adhérents-es à cet aliment de choix... *Voir article page suivante !*

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Céleri branche	kg	0.25	0.4
Pastèque	kg	0.6	0.9
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Potimarron	pièce	0	1
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	0.6
Prix panier		9 euros	12.80 euros

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

# Fanes de légumes

Les premières recherches de recettes et d'informations sur les fanes étaient peu productives, très vite le paysage a changé et nous trouvons maintenant moult recettes et informations nutritionnelles et sur l'intérêt des fanes dans une alimentation de santé. **Crues, cuites, elles sont un véritable apport et permettent des mets supplémentaires à moindre coût.** Et cerise sur le gâteau, elles sont excellentes, nous nous sommes régalés-es de pesto de fanes de carottes de la Brève 422 :

<http://jardincocagnenantaies.eklablog.com/pesto-de-fanes-de-carottes-422-a117474586>

**Voici quelques idées de préparations :** pesto, taboulé, smoothies, soupe, purée, omelette, risotto, gratin, tarte, cake, muffins, galettes, terrine, etc... Certaines fanes sont un peu âpres crues (comme celle des radis) mais vous pouvez globalement les utiliser crues hachées à la place du persil. Crues vous pouvez aussi les mixer avec de l'ail, un tout petit peu de crème fraîche et répartir sur une pâte feuilletée en parsemant du râpé dessus et passer au four pour faire des triangles ou autres pour un apéro étonnant et délicieux ou un repas léger... Cuites, éventuellement hachées, vous pouvez les ajouter à des céréales et légumes, mélangées à de la crème ou de la sauce tomate pour améliorer les pâtes, par exemple...

# Forum associatif de Carquefou

Merci à vous adhérents-es qui êtes passés-es sur le stand du jardin. Ce qui fut encore plus agréable : celles et ceux qui sont passés-es étaient très satisfaits-es du panier. Maintenant si cela n'avait pas été le cas, cela aurait été intéressant car c'est toujours constructif pour nous de connaître les points d'insatisfaction et d'échanger avec vous dessus...

Nous en avons profité pour informer différentes associations et partenaires que nous lançons les paniers Coup de Pouce (paniers à coût réduit pour des personnes en difficultés financières qui seront prescrits par le CCAS de Carquefou).

Et même si nous n'étions pas là pour cela, nous avons informé sur l'abonnement de paniers et pris des adhésions... Notre panier semble attirer et intéresser. Nous savons que beaucoup d'entre vous en parlent et nous vous en remercions chaleureusement.

**Pour information :** les nouveaux-elles adhérents-es viennent principalement de 3 façons, par vous, par le guide des associations de Carquefou et par notre blog (recherche spontanée), et d'une 4<sup>ème</sup> à cette saison par le marché que nous avons ouvert comme d'habitude à tous-tes cet été !

## Recette supplémentaire

### **Curry de cabillaud et potimarron**

#### **Pour 4 Croquants-Gourmands**

- 1 potimarron (800 g de chair)
- 4 dos de cabillaud (4X200g)
- 1 grosse c. à c. de curry
- 200 ml de lait de coco
- Persil
- Huile d'olive
- Beurre
- Baies roses
- Sel & poivre du moulin

Épluchez le potimarron et coupez la chair en gros dés.

Laissez cuire les dés de potimarron pendant 15 mn à la vapeur douce (pas cocotte minute) : Ils doivent rester tendres mais ne pas s'écraser. Égouttez.

Faites rissoler le potimarron dans une poêle pendant 5 mn avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Réservez au chaud.

Faites dorer les dos de cabillaud pendant environ 4 mn de chaque côtés dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une noisette de beurre.

Salez, poivrez et réservez au chaud.

Dans la même poêle, faites fondre une noisette de beurre, ajoutez le lait de coco et le curry.

Laissez cuire pendant environ 5 mn en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne crémeuse.

Salez et poivrez.

Disposez dans les assiettes chaudes le poisson et le potimarron.

Napez de sauce et décorez de quelques baies roses concassées et de quelques pincées de persil ciselé et servez aussitôt.

<http://croquantfondantgourmand.com/>