



Lasagnes aux poireaux et courge

Pour 6 personnes :

- 800 g de courge
- 2 poireaux
- 70 g de farine
- 70 g de beurre
- 800 ml lait
- 250 g de lasagnes fraîches
- 80 g parmesan râpé
- muscade

Émincez les blancs de poireaux et coupez la courge en petits cubes de 3 cm.

Faites revenir les poireaux à la poêle dans l'huile d'olive, ajoutez la courge, salez et faites cuire 15 mn, puis réservez.

Béchamel :

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez bien, ajoutez le lait, portez à ébullition, salez et assaisonnez avec la muscade. Faites cuire pendant quelques minutes en remuant constamment.

Béchamel légère :

Chauffez 1/2 litre de lait avec 30 g de Maïzena, salez, poivrez.

Dans un plat à gratin, alternez une couche de sauce béchamel, une couche de lasagnes, une couche de poireaux et courge mélangés avec la béchamel, une couche de fromage parmesan. Terminez par une couche de légumes et béchamel et du fromage râpé.

Faites cuire dans le four à 180°C pour 40 minutes.

Si vous voulez un plat complet, vous pouvez alterner une couche de lardon ou de viande hachée.

D'après <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/305876-lasagnes-aux-poireaux-et-potiron>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2013 - semaine 4
Mardi 21 janvier

L'hiver arrive!

Bienvenu Mickaël qui a commencé son contrat cette semaine et a rejoint l'équipe de jardiniers-es.

Jeudi la MSA (Mutualité Sociale Agricole : la sécurité sociale des agriculteurs) **vient sur le jardin pour faire un bilan de santé complet** à tous-tes les jardiniers-es.

Nouvelles d'anciens-nes jardiniers-es : **Alisson est passée** nous annoncer qu'elle est en **contrat pro en magasinage**. Elle est ravie, comme cela se déroule à côté du jardin, elle repassera souvent. **Adrien**, après de 5 mois de travail au Val Nantais qui se sont très bien passés est de nouveau à la **recherche d'emploi** (polyvalent). Il est venu nous voir en forme !

Pomme de terre Eden : chair tendre, assez fine, peu farineuse, idéale en purée ou en soupe, mais aussi sautées ou en frites. **La courge est de la Bleue de Hongrie**. Nous sommes sur les fins de courge.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	0.7
Courge	kg	0.5	0.8
Mesclun	kg	0.1	0.2
Oignon	kg		0.6
Poireau	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	1
Radis noir	kg	0.3	0.3
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Merci de ramener votre sac vide chaque semaine...

*Nous avons déjà des manques
sur notre nouveau stock de sacs violets !*

Velouté de radis noir, poireau et endive

Pour 4 personnes

- 2 petits oignons
- 1 radis noir
- 1 blanc de poireau
- 1 endive
- 1 grosse pomme de terre
- Huile d'olive extra vierge
- 1 litre de bouillon de volaille
- Poivre du moulin aux 5 baies
- 1 bouquet de persil
- 100 ml de lait de coco
- Quelques oignons frits
- Gomasio

Épluchez vos oignons que vous émincez et faites revenir dans un faitout avec un peu d'huile d'olive, poivrez et laissez caraméliser.

Épluchez vos légumes et féculent que vous lavez et coupez en petits cubes. Les ajouter dans votre faitout et poursuivez la cuisson de 5 min à feu vif sans cesser de remuer.

Au bout de ce temps, versez votre bouillon de volaille, attendre l'ébullition puis laissez cuire pendant 30min à feu doux et à couvert.

Lavez vos feuilles de persil.

Versez votre préparation dans un blender, ajoutez le lait de coco, les feuilles de persil et mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté très onctueux. Rectifiez l'assaisonnement.

Parsemez un peu d'oignons frits et de gomasio.

<http://lacuisinededoria.over-blog.com/article-veloute-de-radis-noir-poireau-et-endive-121894838.html>

Recette
supplémentaire

Boîte d'oeufs

Nous récupérons les boîtes d'oeufs de 6 et de 12...

Nos stocks s'épuisent (les boîtes s'abîment) !

Merci de penser à nous et de faire de la récupération chez vous
ou dans votre entourage...

Feuilleton santé : sport 2/2

"Score final 5 à 4, ça a bien bataillé !"

Mickaël, Anthony, Maric, Jean-Louis, Nathalie et André nt :

"Nous avons été au stade de la Mainguais. Nous avons commencé par un tour de terrain en courant et un échauffement, puis nous sommes entraînés à lancer le freesbe et nous avons commencé le match".

*"En fait, on a fait de l'ultimate, un mélange de Rugby et de freesbe, on a couru bien rigolé et Dédé a même fait des plonges comme au rugby" .
"J'ai marqué 2 points". "Le prof était sympa et a participé avec nous".
"C'était bien, le prof (Pierre) était sympa et pas mal... c'est mieux".*

"C'était super, on s'est bien dépensé". "C'était très bien, j'ai craché mes poumons, j'étais très fatigué le soir, je me suis couché à 9 heures, mais c'était très bien".

Cette action santé fait parler et laisse de bon souvenir à cette équipe qui s'est dépensé avec plaisir...

Difficile de récupérer des témoignages car l'ambiance est à la rigolade sur cette pause du mardi matin, surtout dûc au questionnaire à remplir pour le bilan santé *"les questions sont trop personnelles, ça ne les regarde pas"* et toutes les remarques et les craintes : qui accepte ou pas de donner un échantillon d'urine ou de faire la prise de sang jeudi... Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnel) négocie dur avec sa finesse et son humour habituel qui fait tout passer.

Merci à Stéphane (adhérent) qui nous avait réservé la piste du Moulin Boisseau, même si c'est le chemin de la Mainguais qui a été pris.