

Courges, pommes de terre et panais rôtis

Pour 6 personnes :

- 1,5 kg de courges variées • 400 g de petites pommes de terre à chair ferme • 2 panais • 2 têtes d'ail (une douzaine de gousses)
- 50 ml d'huile d'olive • 3/4 branches de thym • 3/4 branche de sauge (Vous pouvez aussi remplacer les herbes par de la cannelle, du curcuma et ou du curry ou encore du mélange à pain d'épice...)
- Poivre noir fruité, sel (fumé)

Lavez les courges, puis fendez-les en deux puis en quatre (ne pelez que celles dont la peau est coriace). Retirez les graines et coupez la chair en gros cubes, en tranches, en lamelles, au choix.

Lavez et brossez les pommes de terre. Fendez-les en deux dans le sens de la longueur.

Préchauffez le four à 180° C.

Épluchez les panais, rincez-les et détaillez-les en rondelles.

Pelez les gousses d'ail.

Disposez tous les légumes dans un grand plat à gratin. Ajoutez l'huile d'olive, le thym, la sauge et un verre d'eau. Couvrez le plat avec un papier cuisson et enfournez pour 45 mn. Salez à mi-cuisson.

Retirez le papier cuisson et poursuivez la cuisson pendant 15 mn.

Sortez le plat du four. Salez, poivrez. Basculez le plat au-dessus d'un bol pour récupérer le jus de cuisson. Arrosez-le avec au moment de servir.

Adaptée de <https://www.cuisine-campagne.com/index.php?post/2012/10/25/Courges%2C-pommes-de-terre-et-panais-r%C3%B4tis>

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

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

Année 2019 - semaine 2
Mardi 8 janvier

Adhésion et cotisation associative!

Aux règlements de ce début d'année se rajoute 30 € de cotisation associative annuelle. Explication page suivante...

Nathalie et Sébastien commencent un contrat sur le jardin cette semaine et rejoignent l'équipe de jardiniers·es. **Nous leur souhaitons la bienvenue !**

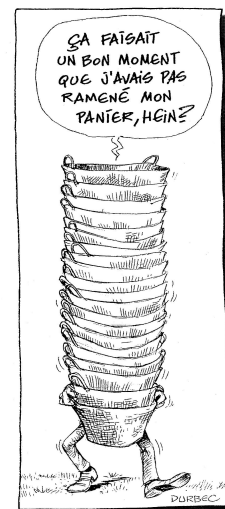
Adhérents·es (et particulièrement du mardi), **certain·es d'entre vous ne ramènent pas leur sac vide toutes les semaines.** Il nous en manque beaucoup... **Merci de nous ramener ceux que vous pourriez avoir chez vous et quand vous oubliez votre sac de transvaser vos légumes dans une cagette** (il y en a à votre disposition). Nous vous remercions de votre coopération !!!

Page suivante : suite de votre feuilleton, **GEAS**, les jardiniers·es vous racontent la séance de la semaine...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.9
Mesclun	kg	0.15	0.2
Musquée de Provence	kg	0.8	1.2
Oignon	kg	0.4	0.6
Légume	kg	0	0
Panais	kg	0.3	0.6
Pomme de terre	kg	0.6	1.2
Prix panier		9	13 euros

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



GEAS - Episode 5

Anne-Christelle, Eric et Freddy vous racontent :

"C'était faire une demande de changement avec des exemples du jardin.

Pour cela, il faut identifier ce que l'on veut demander (quoi, à qui et pourquoi) et ensuite décrire les faits et dire l'émotion que ça nous fait, ce que l'on ressent avec ce problème. Par exemple, pour le chemin : peur de se faire écraser sur la route et de se salir sur le chemin boueux. Puis proposer des solutions (mettre du sable de carrière sur le chemin...). Et énoncer les conséquences positives qu'apporteront le changement pour accompagner la demande et la valoriser. Alexa a demandé à ce que la vaisselle soit faite à tour de rôle. Il a été aussi demandé de mettre un cahier pour mieux communiquer nos idées et qu'il soit lu lors de la réunion du vendredi. Et ensuite, nous avons remonté nos demandes en réunion d'équipe..."

Gâteau au panais, noisettes, citron et 4 épices

Recette
supplémentaire

Pour 1 gâteau (ou 6 moyens) :

• 200 g de chair de panais • 2 œufs • 100 g de sucre • 100 g de farine • 100 g de poudre de noisettes • 1 c. à c. de mélange de 4 épices • 3 c. à s. d'huile de pépins de raisins (ou de tournesol) • 3 c. à s. de purée de noisettes (ou 6 c. à s. de lait) • ½ sachet de levure • 1 pincée de bicarbonate de soude • Le zeste de 1 citron

Brossez le panais sans l'éplucher. Râpez-le. Zestez le citron.

Battez les œufs avec l'huile et la purée de noisettes. Ajoutez, sans mélanger, les ingrédients secs (hors sucre). Mélangez puis ajoutez le panais râpé, le zeste de citron et le sucre (à la fin pour que la surface du gâteau soit plus croquante voire caramélisée).

Versez la préparation dans un moule à cake plat. Enfournez dans le milieu du four préchauffé à 180°C. Faites cuire environ 45 mn si vous avez opté pour le grand gâteau ou 30 mn pour les cakes individuels.

Attendez que le gâteau soit refroidi avant de le démouler.

Adapté de <http://papillesestomaquees.fr/>

Adhésion et cotisation associative

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association Loi 1901. Pour bénéficier d'un abonnement de panier, il faut adhérer à l'association et payer sa cotisation associative annuelle. Celle-ci se règle au début de l'abonnement puis tous les mois de janvier. Elle a été intégrée en ce début d'année au montant de votre prélèvement automatique mensuel ou de votre facture trimestrielle, suivant le mode de règlement pour lequel vous avez opté... *(Pour information : comme elle donne en contre-partie accès à l'abonnement panier, elle n'est pas déductible des impôts comme le sont les dons).*

Cette cotisation est de 30 € ! Sur cette somme, nous remontons 11.50 € au Réseau Cocagne. Les 18.50 € restants financent en toute petite partie la mise en place de l'abonnement, ainsi que la facturation liée aux paniers et aussi les Brèves (ce journal que vous trouvez toutes les semaines dans votre panier), et la mise en place d'un certain nombre de services dont la gestion de toutes les commandes groupées que nous faisons bénévolement.

Qu'est-ce que le Réseau Cocagne ?

Il existe une centaine de Jardins de Cocagne en France qui ont un même mode de fonctionnement : produire des légumes biologique via un chantier d'insertion et vendre cette production sous forme de paniers à des adhérents·es consom'acteurs·trices ! Le premier rôle du Réseau est d'accompagner à l'essaimage donc à l'installation des jardins. Il est aussi porteur de valeurs, il visibilise nationalement les jardins et informe ceux-ci des dispositifs qui peuvent les concerner... Il organise aussi des rencontres régionales par secteur (pour les jardiniers·es, pour les directeurs.trices etc...). Ce Réseau a aussi mis en place le projet 30 000 paniers solidaires, dans lequel nous nous sommes inscrits, et il co-finance des paniers à coût réduit pour des personnes en difficultés économiques (la MSA assure l'autre-partie du co-financement dans notre cas)...

Nous vous parlerons bientôt plus amplement de l'association Jardin de Cocagne Nantais et du Conseil d'Administration puisque nous allons organiser l'**Assemblée Générale** à laquelle vous êtes conviés·es le **vendredi 26 avril**.

Notez déjà la date et bloquez-la dans vos agendas...