



## Gratin de poireaux et rutabagas, croquant de noix de pécan

### Pour 4 personnes

• 1kg de rutabagas • 700g de pommes de terre • 2 blancs de poireaux • 80g de noix de pécan • 50g de beurre mou • 30g de farine • 30cl de bouillon de légumes • 20cl de crème liquide • 20cl de lait • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 2 c. à s. d'huile de tournesol • Du sel et du poivre

Epluchez les pommes de terre et faites-les précuire 15 mn dans de l'eau froide salée. Egouttez-les et disposez-les en rondelles au fond d'un plat à gratin.

Hachez finement l'ail et l'oignon. Epluchez les rutabagas et détaillez-les en fines tranches à la mandoline. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites dorer les oignons et l'ail 3 mn. Ajoutez les rutabagas et faites revenir 2 mn. Salez, poivrez, puis versez la crème et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter 10 mn.

Prélevez les tranches de rutabaga à l'écumoire et disposez-les sur la purée. Lavez les blancs de poireaux, taillez-les en rondelles, puis répartissez-les sur les tranches de rutabaga.

Dans un bol, mélangez 30g de beurre mou avec la farine. Faites réchauffer le bouillon de rutabaga, ajoutez le mélange beurre-farine en fouettant énergiquement. Faites épaissir. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la sauce sur les légumes.

Faites cuire 25 mn à four chaud 180°. Parsemez de noix de pécan concassées et enfournez pour 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Adaptée de <http://www.unevegetariennepresqueparfaite.com/jai-teste-le-gratin-de-poireaux-et-rutabagas-croquant-de-noix-de-pecan-du-magazine-slowly-veggie/>

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)

Pomme de terre  
Désirée

bouillir, rôtir, cuire au  
four, purée et salades,  
mais pas fritures.

année 2018 - semaine 47  
Mardi 20 novembre

es  
du Jardin

## Réunion d'adhérents : vendredi 30 à partir de 17h30


Des jeunes de la Marrière au jardin, ils vous racontent *page suivante...* et  
Retour de recontre de Mélanie et Corinne...

Cédric (jardinier) est en stage de 15 jours chez Briand sur la préparation de  
plaques de semis...

Rappel : réunion d'adhérents le vendredi 30 novembre à partir de 17h30.  
C'est la seule que nous organisons... Elle se fera avec la présence d'un·e  
encadrant·e technique pour les questions légumes, plans de culture et cette  
année nous pourrons en plus échanger avec celles et ceux qui le souhaiteraient  
sur le rôle des administrateurs·trices, puisque nous recrutons !

Nous lançons les commandes groupées de fin d'année : **colis de boeufs** livrés  
le 7 décembre, **pommes et fruits andalous** pour le vendredi 14, **poulets,**  
**volailles festives, porc, agneau, merguez de brebis**, le vendredi 21 ... Passez  
vos commandes ! Pour les livraisons du 21 décembre soyez bien vigilant à  
 récupérer votre·es commande·s car nous fermerons ce soir-là après la  
distribution de paniers...

### *Cette semaine dans votre panier*

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	kg	0.55	0.8
Courge musquée	kg	0.6	1
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Poireau	kg	0.6	0.8
Radis noir	kg	0	0.55
Rutabaga	kg	0.5	0.8
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Retour de rencontre de Mélanie et Corinne

*"Ça a papoté sévère ! Nous avons récolté pleins d'idées intéressantes ! Nous pourrons en reparler collégialement le vendredi 30 novembre à notre réunion adhérents.*

### Les idées :

- Atelier ramassage des déchets autour du jardin à renouveler
- Atelier zéro déchets (trucs et astuces) très demandé par les adhérents
- Atelier fabrication sacs tissus ou crochés pour des achats en vrac
- Visites des fournisseurs
- Apéro Noël
- Partage de fruits andalous
- Continuer les portraits dans la Brève (des salariés, des membres du CA, de l'équipe des permanents)
- Soutien de certains producteurs, jardiniers ou adhérents dans leurs projets et initiative par une proposition de financement participatif..."

Mélanie

---

## **Chips de légumes racines : Betterave, radis noir et patate douce**

### Pour 4 personnes environ :

- Des légumes racines crus (ici 1 betterave, 1 petit radis noir et 1 petite patate douce) • 50 cl. d'huile de tournesol • Farine d'épeautre
- 1 c. à c. de sel gris de mer

Coupez les légumes en très fines lamelles (robot ou d'une mandoline). Saupoudrez-les de farine et retirez l'excédent. Dans un grande poêle, versez l'huile et faites chauffer à feu vif. Déposez les légumes dans la poêle une fois l'huile bien chaude et laissez cuire pendant quelques minutes. Procédez à plusieurs fournées afin que les rondelles ne se chevauchent pas. Retirez les rondelles de légumes de l'huile et déposez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez vos chips de sel de mer et consommez-les rapidement pour profiter du croustillant.

**Au four :** enduisez les fines tranches de légumes d'huile d'olive et d'épices ou d'herbes de votre choix, salez et passer au four chaud 180 ° 12 à 15 mn.

Adptée de <http://lesrecettesdejuliette.fr/>

Recettes  
supplémentaires

## Des jeunes de la Marrière au jardin

Chaque jeudi matin, depuis la rentrée de septembre, des jeunes viennent de la Marrière et commencent une pesée pour les paniers du lendemain, guidés-es par Sonia (jardinière). Un partenariat lancé il y a 4 ans.

Ils vous racontent qui ils et elles sont et pourquoi ils viennent :

*"On n'est des jeunes de l'Institut d'Éducation Motrice la Marrière : Darell, Lou-Anne, Léandre et Hekla, son chien d'assistance. L'établissement se trouve à Nantes. On vient avec Brigitte une éducatrice spécialisée.*

*IEM est un centre qui accueille des personnes en situation de handicap moteur et autres... On travaille comme les autres, on a des cours comme les autres mais adaptés, avec des séances de kiné, on est pris en charge et on fait aussi des ateliers...*

*On aide les personnes de l'association Jardin de Cocagne, on participe tout les jeudis de 11h15 à 12h20. On pèse les légumes, on les met dans les sacs que les adhérents ont achetés. On fait cet atelier technique pour apprendre à travailler et à nous projeter dans vie d'adulte, ça nous permet de rencontrer des gens en dehors de l'institution et d'échanger sur nos vies.*

*J'aime beaucoup peser et être au jardin car j'aime beaucoup faire des activités à l'extérieur.*

*Ça me plaît de venir là. J'aime bien ranger les sacs de patates et les activités que je fais ici.*

*J'aime bien retrouver d'autres gens en dehors de la Marrière. Par rapport aux gens qui travaillent et qui sont bénévoles, c'est important. C'est difficile pour ceux qui n'ont pas de travail."*

---

## **Compote de Musquée (entrée)**

### Pour 6 personnes :

- 500 gr de Musquée de Provence • 50 cl de lait • 400 gr de sucre
- 25 cl de lait de coco • 1 c. à c. de cannelle • 2 citrons verts

Coupez la Musquée en petits dés. Dans une cocotte, mettez les dés à cuire avec le lait pendant 20 mn. Conservez le zeste des citrons, coupez-les finement et faites-les blanchir 5 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-les, réduisez-la en purée. Ajoutez le sucre, le lait de coco, la cannelle et les zestes. Mélangez et versez dans un bocal. Adptée de <http://www.verte-vallee.fr/recettes/compote-de-musquee.html>