



Soupe de courge musquée confite

Pour 4-6 personnes

- 2 kg de courge musquée (ou autres)
- 2 échalotes
- 6 gousses d'ail
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de coriandre en grains
- eau bouillante
- sel
- poivre du moulin

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez la courge en quartiers fins et égaux. Pelez et coupez les échalotes en 4. Pelez, coupez en 2 et dégermez les gousses d'ail.

Mettez le tout dans un grand plat à four. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez puis mélangez bien le tout pour enrober chaque morceau.

Enfournez la courge 45 min en remuant les morceaux au bout de 20 min. À la fin, la chair de la courge doit être bien tendre.

Raclez la chair de la courge à la cuillère et mettez-la dans le bol d'un mixeur, avec l'ail et les échalotes cuits. Mixez en ajoutant un peu d'eau bouillante afin d'obtenir la consistance d'une soupe. Rectifiez l'assaisonnement.

En savoir plus sur http://www.lexpress.fr/styles/saveurs/recette/recette-de-soupe-de-courge-musquee-confite_1578396.htm#F4fkIEJPRTzkKHV7.99

Merci Marie, adhérente, pour cette recette.

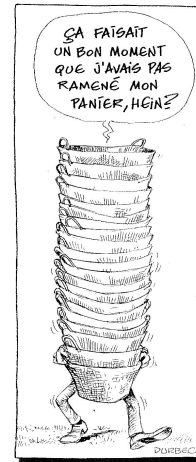
Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 47

Mardi 18 novembre

Sacs : nous attendons leur retour !



Nous vous rappelons que nous vous invitons à la réunion apéritive d'adhérents-es le vendredi 28 novembre à partir de 18h. Ce sera l'occasion de répondre en direct à vos questions sur les paniers, la production, l'insertion, vos attentes etc...

Les réponses à l'enquête de satisfaction continuent d'arriver. **Nouveaux-elles adhérents-es**, n'hésitez pas, même si vous venez de commencer votre abonnement, **votre avis à tous et à toutes nous intéresse !**

Sacs, n'oubliez pas de nous les ramener vides et nettoyés chaque semaine. Il nous en manque de nouveau une grosse série et nous n'en avons plus assez pour faire les paniers !

Mixe de courges variées et déclassées, valorisées telles que, dans le panier. De manière générale, la courge est un légume fragile une fois coupée, donc lorsque vous en avez des tranches faites les vite.

De la roquette en cadeau dans votre panier cette semaine !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Chou lisse	kg	0.8	1.3
Courge déclassé	kg	0.5	0.5
Mâche	kg	0.1	0.2
Poireau	kg	0.8	1.5
Pomme de terre	kg	0.8	1.5
Prix panier		7 euros	12.50 euros

En cadeau : de la roquette

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

MSA - Episode 2

Anthony, Monique, Nathalie, Sophie et Sylvain raconte : *"On a d'abord joué à un jeu de carte pour retrouver les aliments et les mettre dans les bons groupes d'aliments."*

"Ensuite on a fait la cuisine avec des tabliers orange, on était beau avec" "on a fait des verrines pommes-poires et une salade saffi, une sorte de taboulé composé de boulgour, pois chiche, menthe etc..." "C'était bon" "ça va" "c'était super bon" "C'est la première fois que je fais cette recette" "Car nous avons dégusté nos préparations". "On a été conseillée par Vanessa, une très jolie jeune femme de la MSA" "Efficace et compétente"

"A la fin nous avons fait des échanges sur les recettes et le jeu" "ça m'a apporté quelque chose, je vais me mettre à faire des desserts à la maison et je vais refaire celui-ci à ma façon." " J'ai pas appris grand chose mais c'est un bon rappel. Mais en diététique, il y a plusieurs sons de cloches, il y a des choses où dans la gastronomie française où l'on est tous d'accord : manger des crudités etc... mais le moment à préférer pour manger les fruits... Entre les manger à la fin du repas ou en dehors, tout le monde n'est pas d'accord." "ça m'a permis d'apprendre des choses sur l'équilibre alimentaire et les carences possibles !"

La recette ci-dessous a été celles qu'ils ont réalisée : Sophie précise qu'elle serait aussi sympa avec la roquette du panier qui en relèvera le goût.

Saffi

Pour 4 personnes

- 175 g Boulgour
- 400 g Pois chiches
- Ciboulette
- 3 c. à s. Menthe fraîche
- 2 c. à s. Persil
- 40 ml Huile d'olive
- Laitue pommée ou roquette ou mâche
- ½ c. à c. Cannelle
- Sel
- Poivre

Lavez la salade et les herbes aromatiques

Recette supplémentaire

Placez le boulgour dans un saladier, recouvrez-le d'eau et laissez gonfler 15 minutes. Egouttez-le.

Ajoutez les pois chiches, les herbes aromatiques, le citron, l'huile, une demi cuillère à café de cannelle et complétez l'assaisonnement avec le sel et le poivre

Formez des petites boules à l'aide d'une cuillère à soupe, disposez-les dans les feuilles de laitue qui font office de coupelles.

Prix réel du panier !

Nous nous engageons à vous fournir un panier avec 12€50 et un autre panier à 7€ de légumes. Qu'en est-il dans les faits ?

En fait, chaque semaine, comme partons d'un prix fixe de panier, il est compliqué d'ajuster de façon cohérente les poids de chaque légume pour l'atteindre exactement. Pour réussir cette équation, nous avons choisi d'être plutôt légèrement au-dessus de ce prix. Nous avons fait une moyenne de ce que nous vous livrons réellement (nous notons chaque semaine le prix réel du panier) et il apparaît que le grand panier est en réalité en moyenne à 13€ et le petit à 7€30.

Ce calcul ne comprend pas la marge qu'il peut y avoir au conditionnement. Nous ne pouvons pas non plus toujours mettre le poids exact prévu dans la composition (on ne vas pas couper un poireau en deux pour y arriver !), nous donnons alors une marge de pesée de 10% en plus, quand nous donnons les consignes. Ce qui fait qu'il peut y avoir aussi jusqu'à 1€20 de légumes en plus dans votre panier à 12€50 et 70 cts dans votre panier à 7€ chaque semaine.

Tout ceci sans compter les occasionnels petits cadeaux, comme parfois les aromates qui sont mis en plus dans le panier ou cette semaine la roquette !

Cela n'empêche pas les erreurs de pesées et de qualité. Il est important de nous les remonter pour que nous puissions d'une part les compenser et d'autres part faire passer le message aux équipes.

Pour info :

Le petit panier avec 7€ de légumes est facturé à 8€ (1€ de conditionnement), le grand panier est valorisé à 12€50 (conditionnement offert).

Cette différence de traitement tient au fait que nous favorisons le grand panier, le petit panier étant plus compliqué pour nous, trouver une composition qui tienne la route à ce tarif et il demande autant de travail de conditionnement que le grand.

La semaine prochaine, nous vous donnerons une idée des poids de légumes livrés !

Vous pouvez combiner ce plat avec quelques crevettes grillées.

<http://www.liguecancer44.fr/2013/12/20/saffi-recettes-culinaires>