



Soufflé de topinambour

Pour 4 à 6 ramequins

- 5 à 600 g topinambour
- 60 g beurre
- 60 g farine ou maïzena
- 30 cl lait
- 60 g de parmesan (facultatif)
- 4 œufs
- sel poivre

Faites cuire vos topinambours avec la peau à la vapeur. Une fois qu'ils sont cuits, réduisez-les en purée au moulin à légumes.

Faites fondre le beurre dans un casserole, mélangez la farine et ajouter le lait petit à petit. Si vous utilisez la maïzena, mettez la dans la casserole, diluez-la petit à petit avec le lait froid, ajoutez le beurre et portez à ébullition. Salez et poivrez. Et laissez tiédir pendant l'étape suivante.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la sauce béchamel ainsi que la purée de topinambour. Si vous mettez du fromage, ajoutez-le. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Répartissez la préparation dans des ramequins beurrés et farinés.

Enfournez à four chaud 210°C pendant 20 mn.

Astuce : si vous épluchez les topinambours, cela est plus facile une fois qu'ils sont cuits.

Vous pouvez ajouter du jambon de pays mixé et épicer à votre convenance (muscade par exemple).

Recette maison rapide,
testée et approuvée
qui a fait manger et aimer
le topinambour à mon mari
et mon fils...

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

Les brèves du Jardin

Année 2017 - semaine 50
Mardi 8 décembre

Recycle balade à vous de jouer !

Ce dimanche 17, vous êtes invités·es avec vos bottes, vos gants, un sac poubelle **pour nettoyer les abords du jardin**. Rendez-vous sur le parking du jardin à 14h... Plus il y aura de monde, plus ce sera convivial !


Abderrazak (jardinier) est en formation de CACES cette semaine.

Le Réseau Cocagne lance par mail la **campagne de sollicitation de dons pour les Paniers Solidaires ou Coup de Pouce**. Vous devriez recevoir 3 mails de leur part sur ce sujet...

Page suivante : La suite de la saga **GEAS** et des séances **nutrition**...

Fermeture du jardin du vendredi soir 22 décembre après la distribution des paniers. Reprise des paniers le jeudi 4 janvier avec paniers **pour les adhérents·es du mardi** et le vendredi 5 pour celles et ceux du vendredi.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Bleue de Hongrie	kg	0.9	1.2
Chou rouge	kg	0	1
Navet	kg	0.4	0.6
Poireau	kg	0.7	0.8
Pomme de terre	kg	0.7	0.8
Topinambour	kg	0.4	0.55
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.

Paniers Coup de Pouce et Atelier nutrition

Ani, Audrey, Laurent, Najabat, Véronique, Yahya et Xoël vous racontent :

"C'était axé autour du budget : qu'est-ce qui va faire qu'on dépense plus ou moins dans notre alimentation, selon les besoins alimentaires.

On a appris à repérer quels sont les aliments dont on a besoin pour être en bonne santé et qui correspondent à l'énergie dont on a besoin pour le quotidien et le travail. Comment favoriser ces achats à ceux de gourmandises ou en promotion qui n'apportent pas grand chose au niveau nutritionnel.

C'était bien intéressant pour gérer notre consommation en fonction de notre budget, comment construire un budget acceptable pour une nourriture équilibrée et nutritive.

C'était intéressant de regarder le budget de l'alimentation en fonction des apports énergétiques dont le corps a besoin. J'ai appris les types de farines, moins il est élevé, moins il y a d'apport énergétique.

Elle part de nos idées prises dans les échanges et ensuite elle nous donne les bons conseils. Elle nous a montré comment on va faire des économies. Pour bien gérer, il ne faut pas faire de gaspillage.

Pâte de potiron bleu de Hongrie au miel

Ingrédients par personne :

- 250 g de potiron
- 2 c. à s. de miel toutes fleurs

Cuisez la courge avec la peau, nettoyé, épépiné et coupé en tranches fines à la vapeur douce ou à l'eau. Ensuite ôtez la peau et placez la pulpe dans un saladier. Ajoutez le miel et mélangez afin que miel et potiron soient bien amalgamés. La conservation de cette pâte dépend de cette opération.

Utilisations : *pâte à tartiner pour des petits déjeuners, des desserts et des goûters exceptionnels à consommer sans modération sur du pain dans des yaourts ou un fromage blanc. Elle se conserve parfaitement au frais.*

Issue de <http://reginerossilagorce.e-monsite.com/pages/recettes-de-desserts/...>

Recette
supplémentaire

Comment consommer avec modération. Comment favoriser les aliments qui donnent de l'énergie comme les fruits secs. Comment bien conserver les produits.

C'était bien, j'ai appris des choses, comme on peut manger des peaux de bananes en gâteau, les différents types de farine. Le sujet était comment gérer le budget en regardant les prix au kilo...

C'est sympathique, il y a des choses intéressantes. J'ai découvert le quinoa, et la ratatouille à base de fanes d'Ani et j'ai découvert les différents jardiniers, Djamila qui est pétillante...

J'ai bien aimé la formation. Je trouve intéressant d'aller jusqu'au budget. On part de ça et on essaie d'agencer les choses et on apprend des trucs. Bien manger, équilibré en quelle portion".

GEAS - épisode 4

Audrey, Ani, Cédric, Najabat, Xoël et Yahya racontent :

"Hier c'était pour les compliments. Every body is beautiful.

Il y en a, ils aiment pas trop les compliments à ce que je vois. En fait c'est plutôt qu'ils ne sont pas à l'aise. Mais cela dépend du contexte. Pour ceux qui ne sont pas habitués à parler de leurs émotions, à aller les chercher ou à parler devant un groupe, cela a été un très bon exercice. C'était super, intéressant. C'est plus facile pour moi, car je fais facilement des compliments et j'apprécie de les recevoir. C'est très bien de recevoir des compliments de temps en temps, ça nous fait avancer. C'est compliqué de recevoir des compliments car je n'en ai jamais reçu jeune. Il faut s'habituer.

Tout ça ça va nous aider à comment on va vivre avec les gens, comment vivre dans son foyer avec ses enfants sans être trop sévère avec eux, comment leur parler.

Je trouve chaque jour du bien de ça. Comment faire un compliment correct et comment répondre à un compliment. Dans une équipe où chacun est différent, j'apprends en les observant un peu chacun. Je ne sais pas comment faire avec les différences de mon pays et ici. J'ai bien aimé cette séance.

C'était bien, on discute bien, c'est une bonne équipe. Anne-Christelle met tout le monde à contribution. J'ai manqué 2 réunions et j'étais content de récupérer. ça discute bien !"