

La recette du jour

Caramel & crème de courge musquée

- Ingredients :**
- Pour la crème de courge musquée :**
 - 900 g de courge musquée
 - 200 g de pommes de terre
 - 1 gousse d'ail
 - 1 brin de thym
 - 25 g de beurre
 - 10 cl de crème liquide
 - sel, poivre

Caramel :
 et faites-le revenir dans une poêle avec un petit
 nesol. Ajoutez la viande et faites-la dorer à feu
 e le verre à liqueur de vinaigre balsamique et le
 raméliser légèrement, puis ajoutez la sauce soja
 eau (quelques cuillères à soupe - plus vous
 ins la sauce sera forte).
 feu doux pendant environ 20 minutes. La sauce
 duire.

Courge :
 la courge musquée. Coupez-la en gros cubes.
 rge à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit fondante
 ement faire cuire la courge au four, avec un peu
 is ce sera beaucoup plus long). Pelez et coupez
 rre en gros cubes. Faites-les cuire également
 usqu'à ce qu'ils soient tendre. Passez la courge,
 e et l'ail émincé très finement au presse-
 ivrez. Ajoutez-y la crème liquide et le beurre.
 rectifiez l'assaisonnement. Parsemez d'un peu de
 de servir.

surmande.over-blog.com

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

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 45
Mardi 4 novembre

Questionnaire Satisfac

ATTENTION mardi prochain est férié. N
paniers le lundi 10 novembre sur les hor
 (sauf Brocéliande 18h à 19h voir votre mail). **Merci de**
rapidement si vous êtes absent-e ce jour-là !

Nous lançons le questionnaire satisfaction annuel, il
 tes, nouveaux-elles ou anciens-nes. **Il ne vous prend**
quelques clics seulement puisque vous recevrez un lien
 pour y accéder sur internet. Il est anonyme donc si vous
 quelque chose, laissez-nous vos coordonnées ou votre no
 pour nous, merci d'y répondre. **Nous pourrons en c**
réunion d'adhérents-es apéritive du vendredi 28 nov
18h. Article page suivante.

Page suivante : feuilleton MSA épisode 1



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)
Choux rave	pièce	1
Epinard	kg	0.4
Légume	kg	
Musquée de Provence	kg	0.5
Oignon jaune	kg	0.4
Poireau	kg	0.5
Prix panier		7 euros

*Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agricult
 (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne*

Questionnaire satisfaction

temps de vous demander de nous faire un retour formel sur
ex, des légumes, de la relation etc... C'est important pour nous
entes et votre vécu de ce panier pour progresser. Ce
nyme pour vous permettre de répondre librement.

de notre côté, la semaine prochaine des informations comme
panier et autres...

lez recevoir dans la semaine un mail avec un lien sur lequel
pour avoir accès à ce questionnaire. Nous avons essayé de le
leurs, l'an passé vous avez beaucoup apprécié cette formule
ons rajouté quelques questions, il restera très rapide à
s clics.

aler la semaine prochaine si vous n'avez pas reçu le
re un problème d'adresse mail mal saisie, nous pourrions ainsi
s n'avez pas d'adresse mail,
questionnaire en format papier.

Provence panée

Recette supplémentaire

tion : 25 mn Temps de cuisson : 5 mn

s :

Provence chapelure	• 3 oeufs • 60 gr de parmesan • huile d'olive
-----------------------	-----------------------------------------------------

ée en tranches de 2 cm d'épaisseur. Salez et

ans une assiette et mettez-y le parmesan.

ssiette, mélangez la chapelure et l'origan.

hes dans les œufs battus puis dans la chapelure
5 mn au four ou à la poêle.

e.fr/

mine de recettes de courges !!!

Feuilleton MSA - Episode

Les deux Anthony, Antonio, Mickael, Sophie et Sylvain

"La MSA est venue nous voir." "Il y avait 2 diététiciens
la Ligue contre le Cancer; Pierre le professeur de
sportif, et une coordinatrice." "On a fait un tour de table
c'était bien sympathique."

"Ils nous ont parlé de ce qu'on allait faire cet hiver." "I
de cuisine et diététique (comment bien manger sans tro
des étiquettes d'emballages alimentaires, la nutrition au
sport (marche nordique, step, des jeux collectifs, des
d'habitude, parcours santé...)"

"Il y a eu une dégustation de brochettes de fruits avec
crudités." "On commence le 17 novembre, on doit appor

"Ils nous ont offert un podomètre qui sert à compter le
l'on fait dans la journée". "Bon, il n'est pas fiable, j'ai
ne correspond pas..."

"C'est original et c'est bien comme initiative. Il y a plein
Elle a raison la dame de la Lutte contre le Cancer, c
mange que ça commence, qu'on peut lutter."

"On devrait tous faire du sport, vous aussi, la Lutte co
pour tout le monde. Moi je fais du sport, c'est difficile,
la santé et ça permet d'entretenir son corps de ne pas
c'est difficile de bien manger quand on n'a pas beau
des rayons où les choses sont trop chers que j'évit
poisson et les top budget c'est pas bon pour la santé."

"En réalité c'est de l'éducation à une connaissance de
de soi, une hygiène de vie, ce qui va permettre d'éviter
tracas de la vie !"

"Il faudra voir quelles recettes et sport sont propos
d'accord sur le sport." "Mais non, tu vas voir on va
voulais faire de la pétanque, mais ce n'est pas accepté
sportif. Je me prépare à cracher mes cigarettes." "Le
c'est un grand basketteur, il a l'air très sympa."

"C'est bien qu'on parte de nos recettes, car avec le gro
avoir des recettes du monde, ça va être intéressant cette