



Gratin de courge spaghetti aux poireaux

Pour 6 à 8 personnes :

- 1 courge spaghetti de taille moyenne
- 400 à 500 g de poireaux
- 100 g de râpé
- 200 à 250 g de mozzarella
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à s. de farine
- 125 ml de bouillon
- 4 à 6 c. à s. de chapelure
- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Posez la courge dans une grande marmite. Couvrez d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire environ 20 mn ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. Trempez-la dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson). Coupez-la en deux. Retirez les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère.

Rincez puis coupez les blancs et les verts de poireaux en lamelles. Faites-les fondre dans un filet d'huile d'olive 10 mn. Mouillez avec le bouillon. Faites évaporer les liquides sur feu doux. Ajoutez la chair de courge spaghetti. Faites cuire en mélangeant constamment. Une fois les liquides évaporés, saupoudrez de farine. Mélangez en chauffant à feu doux. Retirez la poêle du feu. Incorporer les œufs battus, le sel, le poivre et la muscade. Ajoutez le lait chaud et le râpé.

Verser dans un plat à gratin, répartissez la mozzarella coupée en fines tranches. Parsemez de chapelure. Salez, poivrez. Saupoudrez de muscade.

Faites cuire environ 30 mn à 210-220°C .

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/gratin-de-courge-spaghetti-aux-poireaux/>

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 42
Mardi 17 octobre

Quand nos économies profitent aux associations...


Le Réseau Cocagne lance une campagne d'appel à dons, une information dans vos paniers complétée d'un *article page suivante...*

Pas de pain la deuxième semaine des vacances (mardi 24 et vendredi 27 octobre) la boulangère est en vacances... Cette semaine sans pain a bien été prise en compte dans la facturation des paniers.

Nous en profitons pour vous rappeler que nous ferons des paniers sans interruption jusqu'à Noël. **Pensez à nous communiquer vos absences.**

Rencontre de Corinne et Mélanie rendez-vous le vendredi 27 octobre de 17h30 à 18h45 pour partager une soupe d'Halloween, vous pouvez venir avec la vôtre pour partager les goûts et les recettes... *voir encart page suivante.*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.4	0.4
Chou rave	pièce	1	
Courge spaghetti	kg	0.8	1,1
Epinard	kg	0.35	0.4
Mâche	kg	0.15	0.25
Poireau	kg	0.6	0.7
Chou fleur	pièce	0	1
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.

Réseau Cocagne et différentes formes de dons

La France compte environ 110 Jardins de Cocagne qui partagent les valeurs du Réseau Cocagne et bénéficient de son accompagnement.

En tant qu'adhérents.es du Jardin de Cocagne Nantais, vous êtes aussi adhérents.es au Réseau Cocagne puisque, comme nous vous l'expliquons à l'adhésion, nous lui remontons 11.50 € sur les 30 € de la cotisation associative que vous nous réglez. Le Réseau Cocagne en tant qu'association reconnue d'utilité publique va faire 3 appels à dons d'ici la fin de l'année, pour cela, nous transmettrons vos adresses mails au Réseau, nous relayons leurs flyers dans les paniers et nous vous informons. Pour tous ces types de dons, 66% sont déductibles des impôts sur le revenu.

La première forme de dons présentée a été négociée entre le Réseau Cocagne et deux banques : la NEF et le Crédit Coopératif qui proposent des livrets classiques d'épargne au bénéfice d'associa-

tion. Vous pouvez ainsi décider que les intérêts versés bénéficient à une association ciblée comme le Réseau Cocagne. Le Réseau vous invite donc à ouvrir ce type de livret. Ces dons et intérêts financent pour 20% l'innovation, la recherche et le développement des jardins, 20% le soutien aux Jardins de Cocagne fragilisés, 20% la formation des équipes permanentes, 40% le soutien aux jeunes jardins.

La seconde sollicitation du Réseau qui devrait intervenir en décembre concerne le soutien aux 30 000 paniers solidaires que nous avons rebaptisés en interne Paniers Coup de Pouce (pour ne pas les confondre avec Les Paniers Bio Solidaires que nous conditionnons et livrons). Ces paniers Coup de Pouce sont les mêmes paniers que les vôtres avec une différence importante sur le prix payé par le bénéficiaire qui est de 20 à 30% du prix du panier. La différence du coût du panier est financée d'une part via les dons par le Réseau Cocagne et d'autre

part via un cofinancement local qui dans notre cas est la MSA.

Vous pouvez aussi devenir actionnaire de « cocagne investissement », vous pouvez y souscrire à une ou plusieurs actions de 100€. Votre épargne soutient le financement des projets du Réseau Cocagne, les Jardins se développent et valorisent l'investissement que vous pouvez récupérer ou réinvestir. www.cocagneinvestissement.org

La dernière forme de dons est plus classique puisqu'il s'agit du don direct que vous pouvez faire au Réseau Cocagne. www.reseaucocagne.fr

De même, le Jardin de Cocagne Nantais est reconnu d'utilité publique et habilité à recevoir des dons et si vous le souhaitez vous pouvez en faire au jardin directement. Cela se fait en toute discrétion et nous vous remettrons un reçu pour votre déclaration fiscale.

Rösti à la pomme de terre et chou rave

Ingrédients

- 1 chou rave
- 2 belles grosses pommes de terre

- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette
supplémentaire

Épluchez tous les légumes puis râpez-les grossièrement. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez.

Dans une grande poêle anti-adhésive versez un filet d'huile d'olive et le mélange de légumes râpés. Cuisez à feu doux à modéré pendant 30 mn ou jusqu'à ce qu'une croûte dorée se soit formée. Retournez le rösti, cuisez de même la seconde face.

Autre méthode de cuisson : faites précuire les légumes à la vapeur et cuisez les galettes individuelles sur une feuille anti-adhésive au four, vous pourrez napper au service de crème fraîche. Servez avec une brouillade d'œufs et du fromage râpé.

Adaptée de <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/>

Les Rencontres de Corinne et Mélanie

Vos deux représentantes des adhérents.es au Conseil d'Administration
vous invite



à une **rencontre le vendredi 27 octobre**
sur le jardin de 17h30 à 18h45



Le thème : **Halloween**

Retrouvons nous autour d'une soupe, la nôtre, la vôtre, d'une tisane du jardin ou d'un thé pour cette nouvelle rencontre entre adhérents.es.

*"Venez nous donner des idées pour les prochaines rencontres,
venez avec vos questions, vos envies etc..."*

Vous pouvez aussi organiser des temps conviviaux autour du panier en plus de ceux que nous proposons..."

Pour nous contacter en dehors de ces rencontres :

maniebag@yahoo.fr
et codepont@hotmail.fr