



## Spaghetti végétal aux lardons

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

### Pour 6 personnes

- 1 kg de courge spaghetti
- 200 g de lard fumé en fines tranches
- 50 g de parmesan frais
- 2 brins de basilic
- 1 dl d'huile d'olive
- Noix de muscade, sel, poivre

Mettez la courge dans une marmite, couvrez-la d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 30 mn à petits frémissements : pendant la cuisson, la courge flotte et se retourne dans l'eau sur toutes ses faces, cuisant ainsi uniformément.

Pendant ce temps, coupez le parmesan en copeaux avec un épluche-légumes.

Coupez le lard en fins bâtonnets. Faites chauffer 1 c à soupe d'huile dans une petite poêle et faites-y dorer les bâtonnets. Égouttez-les sur un papier absorbant.

Au bout de l'heure de cuisson de la courge, vérifiez la cuisson en appuyant sur sa surface avec un doigt : il doit s'enfoncer légèrement. Égouttez-la en deux. Retirez les graines et les fines fibres du centre. Détachez la chair en fins spaghettis. Mettez-les dans un plat creux et arrosez-les du reste d'huile. Salez-poivrez, ajoutez une pointe de noix de muscade et mélangez.

Parsemez la courge de lardons et mélangez encore. Garnissez de copeaux de parmesan et de basilic haché et servez.

De véritable spaghetti végétale : une fois cuite longuement et entière à l'eau, la pulpe de la courge se détache alors en fins filaments : véritables spaghettis au délicieux goût de courge.

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

Animez la page :  
<https://www.facebook.com/jardincocagnenantais/>

Jardin

Année 2016 - semaine 38  
Mardi 20 septembre

## Des factures dans les paniers...

Factures : les **adhérents-es qui règlent leurs paniers par prélèvement automatique** ont eu la semaine dernière les **factures récapitulatives** de ce qui est et sera prélevé d'ici la fin de l'année (hors achats de légumes au marché). Les adhérents-es réglant leurs **paniers au trimestre par chèque** trouvent aujourd'hui celle du **nouveau trimestre**.

Nous souhaitons la **bienvenue** à **Ani** qui a signé et qui **commence cette semaine** un contrat sur le jardin. Elle rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es.

Pages suivantes :

- **Paniers Solidaires** ou coup pouce, nous relançons l'opération sous une autre forme.
- **Récoltes**, votre participation est toujours possible.



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail sec	kg	0.08	0
Carotte	botte	1	1
Courge spaghetti	pièce	0	1
Maïs	pièce	1	1
Oignon	kg	0.3	0.5
Pastèque	kg	0.5	0.9
Physalis	kg	0	0.13
Radis asiatique	botte	1	1
Tomate	kg	0.3	0.5
Prix panier		8.30 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.

## Légumes de la semaine ~ comment les manger

**Carotte et radis :** épluchage facultatif. Mangez les fanes, en quiche, omelette ou pesto... Les racines crues râpées ou en rondelles

**Courge spaghetti :** cuite sa chair filandreuse ressemble à des spaghetti. A manger au beurre, pesto, en sauce, gratin, pizza... Cuisson 20 à 30 mn entière à l'eau, 7 à 8 mn à l'autocuiseur et 35 mn à four chaud une fois coupée en 2.

**Maïs :** croquez dedans cru ou faites le cuire 7-8 mn à l'eau bouillante, en papillote 20 mn à four chaud 200°C, au barbecue, à la poêle...

**Physalis :** nature, en salade de fruits, en tarte, enrobé de chocolat...

### Grosses récoltes et vous !

Si vous voulez et si vous êtes disponibles, vous avez la possibilité de participer à la récolte des pommes de terre et des haricots demi-sec, une activité sympathique à partager. Nous les ferons les lundi, mardi et jeudi après-midi. Rendez-vous à 13h20 au jardin !

### Maïs en amuse-gueule

### Recette supplémentaire

#### Ingrédients pour 30 à 40 rondelles

- 4 épis de maïs
- 100g de beurre
- ½ jus de citron
- 1 pincée de curry
- 1 c. à c. de sel
- des cures dent

Tranchez les épis, à l'aide d'un coupe-pain ou d'un grand couteau, en rondelles de 2 à 3 cm d'épaisseur.

Cuisez-les à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-onde. Disposez sur un plat et introduisez un cure-dent au centre de chacune d'elle.

Liquéfiez du beurre en veillant à ce qu'il reste épais et versez dans un ravier et ajoutez le sel fin, le jus de citron et le curry. Homogénéisez avec soin et disposez en libre-service.

Chaque convive saisira une rondelle à l'aide du pique fixé au centre et la roulera lui-même dans le beurre.

Attention aux tâches : prévoir de l'essuie-tout ou des serviettes.

<http://amappdesmaillotins.overblog.com>

## Paniers Solidaires ou coup de pouce

Dans le cadre des **30 000 paniers solidaires** du Réseau Cocagne, nous avons fait des paniers pour des familles en difficultés financières à la Pilotière. Nous les avons baptisés paniers Coup de Pouce. Ce projet c'étaient arrêté par désistement d'un des financeurs. Marianne (la directrice) a travaillé depuis avec la Mairie de Nantes pour les relancer, en vain... La Mairie est intéressée, mais c'est long, le financement ne suit pas... Marianne a décidé de prendre en charge une partie du prix de ces paniers et de les mettre en place pour les jardiniers-es jusqu'à la fin de l'année, le temps de chercher d'autres pistes de financement.

Du coup, elle a proposé la formule aux jardiniers-es. 4, peut-être bientôt 5, ont eu envie de profiter des paniers de légumes à coût réduit.

Le panier est le même que le votre, conditionné en même temps. C'est un panier à 12€80, dont 4€ est pris en charge par le Réseau Cocagne, 3€80 par le jardin et il reste aux jardiniers 5€ à payer. L'idée étant de donner accès à des légumes de qualité à des personnes qui n'en auraient pas eu les moyens. Le but étant d'amorcer les modifications alimentaires permettant d'intégrer au quotidien des légumes dans les assiettes.

### Senait, Djamila et Sylvie racontent spontanément :

*"C'est bon. Les carottes de couleur, je n'avais jamais goûté et mon fils a aimé. Les pâtissons, j'adore, j'ai essayé une fois en ragoût sans les éplucher avec des pommes de terre, la deuxième fois, je les ai épluchés. Les pommes de terre et les courgettes sont très bonnes, elles ont un goût différent de celles que j'achetais et les poivrons ont beaucoup d'odeur en cuisant..."*

*Ils sont très très biens ces paniers, ils sont très bons, c'est bien présenté. Ce sont de très bons légumes avec de vrais saveurs. Ils sont différents des légumes des Paniers Bio solidaires (que l'on conditionne), on ressent le travail artisanal et traditionnel, petite structure, le côté jardin. Même les pommes de terre ont un bon vrai goût. J'apprécie toutes les différences de variétés de légumes (aubergines, tomates par exemple)..."*

*Moi, j'en fait profiter ma mère et ma soeur. Ce sont des légumes goûteux et délicieux, jolis visuellement avec des formes hors normes. C'est très diversifié. Ce qui m'a sauté aux yeux, ce sont les couleurs, je n'avais pas l'habitude d'autant de couleurs dans mon assiette. J'ai découvert la version sucrée des légumes, les pommes de terre ont un goût de chataigne. C'est vraiment des légumes de jardin. Le Jardin de cocagne porte bien son nom. Ça y est on est piqué... Ça redonne envie de cuisiner !"*