



Gaufre aux poireaux

Pour deux personnes :

- 200 g de pommes de terre
- 100 g de fondue de poireaux (ou un tout petit poireau frais)
- 50 g de fromage râpé
- Un œuf
- 25 g de farine
- 20 g de beurre fondu
- 10 cl de crème épaisse
- Aromates de votre choix (pour moi de la ciboulette de mon balcon)

Si la fondue de poireaux n'est pas faite, émincez finement le poireau préalablement lavé et séché, mettez-le à suer dans un peu de matière grasse à feu moyen et à couvert jusqu'à ce qu'il soit bien fondant.

Râpez la pomme de terre.

Dans un saladier, battez l'œuf, mélangez-le à la farine. Ajoutez le beurre fondu, la crème, puis les légumes. Terminez par le fromage et les aromates.

Chauffez le moule à gaufre badigeonné de matière grasse, et lorsqu'il est très chaud, versez une louche de préparation sur chaque empreintes. Laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées.

Vous pouvez les servir avec du saumon fumé, une salade et un quartier de citron. Et en plus ajouter une cuillère de crème épaisse, mais vraiment facultatif...

<http://www.montiroirarecettes.com/2014/11/gaufre-aux-poireaux.html#more>

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

Pommes de terre
Bleu d'Artois :
Chips, purées,
salades

du Jardin

Année 2017 - semaine 44
Mardi 31 octobre

Et si c'était Halloween !

Après la rencontre de Corinne et de Mélanie de vendredi, **un peu d'halloween dans votre assiette avec les courges**. Nous avons beaucoup de variétés différentes comme vous avez pu le voir dans votre panier avec la spaghetti, le potimarron, le patidou et la Jack be little. D'autres viendront... **Les courges se déclinent en une multitude de recettes sucrées et salées**. N'hésitez pas à les **goûter crues** en lamelles ou râpées. Un site phare pour trouver des recettes originales : <http://www.verte-vallee.fr>.

Des semaines pas toujours simples à organiser : mardi dernier, la **grève de la Tan** nous a privé de jardiniers.es (seuls.es 7 salariés.es sur 19 ont réussi à venir avec les paniers du jardin et des Paniers Bio Solidaires à faire) et cette semaine, nous avons **un jour férié** et la masse de travail habituel. Comme nous ne sommes pas au printemps ou en été, c'est moins difficile à gérer...

Najabat (jardinière) de retour de stage vous raconte *page suivante*.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.5	0.6
Echalote	kg	0.2	0.3
Jack be little	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.6	0.7
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Mesclun	kg	0.15	0.2
Choux fleur	kg	0.6	0
Légume	pièce	0	0
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.

L'Echalote - Mode d'emploi

Consommez-la crue ou cuite, la plupart du temps hachée mais aussi en fines lamelles, en condiment. Elle relève parfaitement une simple salade verte ou vos crudités, tout comme des plats de légumes ou vos différentes sauces vinaigrette, cabonara... Faites-la toujours revenir à feu très doux pour préserver son agréable goût sucré. Celui-ci rend l'échalote idéale à préparer confite ou caramélisée. Elle se glisse dans les omelettes et accompagne très bien les plats de poisson, les moules, les plats de viandes...

Jack be little farcie au mont d'or et au bacon

Ingrédients

- de la mini-citrouille
- des cubes de mont-d'or
- des petits morceaux de bacon
- Sel et poivre

Cuisez les courges à la vapeur 15-20 mn selon la taille de la courge.

Coupez le « chapeau » et enlevez les graines.

Récupérez le maximum de chair sans déchirer le légume, puis mélangez-la avec des cubes de mont-d'or et des petits morceaux de bacon.

Salez et poivrez.

Remettez le tout dans les courges, et au four à 200° pendant 15 mn.

Variante : vous pouvez farcir ces courges avec toutes sortes de fromages avec ou sans charcuterie, avec des champignons aussi... Vous pouvez aussi simplement y déposer de la crème fraîche, salez et poivrez et ajoutez un œuf sur le dessus et cuire de façon à ce que le blanc d'œuf soit cuit et le jaune encore liquide ou à votre goût avec ou sans une pointe de râpé sur le dessus.

Adaptée de <https://www.ptitchef.com/recettes/plat/jack-be-little-mini-citrouille-farcie-au-mont-d-or-et-au-bacon-fid-21948>



Najabat de retour de stage

vous raconte

"J'étais en stage de 15 jours d'aide de cuisine au restaurant de la Banque Populaire [client d'Elior qui a permis ce stage] du côté de Bellevue. J'aime bien la cuisine.

J'ai été accueillie par une équipe très gentille. Un monsieur s'occupait des desserts, une dame des salades, un monsieur était polyvalent, une dame faisait le ménage et trois autres la vaisselle (avec de grosses machines rapides, il y a énormément de vaisselle et il faut qu'elle reparte vite en salle), une dame était caissière et une personne s'occupait des boissons et du service. Et il y avait un chef. Il est super ce chef, très souriant, respectueux, il gère bien l'équipe, la rassure, on travaille ensemble, on fait la pause ensemble...

250 personnes mangent dans ce restaurant (il y avait beaucoup de stagiaires à ce moment-là donc ça faisait beaucoup de monde à manger). C'est l'équipe de 10 personnes en comptant le chef (qui travaille aussi) qui fait tout. Il y avait beaucoup de préparations différentes, salades, desserts etc...

Je travaillais 30 heures par semaine, normalement je commençais à 8h mais souvent je venais à 7h40 et je travaillais tout de suite pour aider. Je finissais à 14h30.

J'ai aidé à faire les salades, après, j'ai proposé de faire les sandwiches et à la fin, je faisais 2 heures de vaisselle et du ménage (laver les founeaux et le parterre) en équipe.

Il y a beaucoup de travail et il faut être rapide. Mais le travail n'est pas difficile pour moi.

Ce qui est difficile c'est la compréhension, la lecture et ils parlent très vite avec un vocabulaire de cuisine que je ne connais pas. Il n'y a pas beaucoup de temps pour l'explication. Heureusement, je mémorise très bien.

J'ai beaucoup aimé aussi que tous les frigos (il y en avait beaucoup) étaient très propres et bien rangés. La cuisine entière était très propre et bien rangée toute la journée, le linge propre, c'est la chose que j'ai le plus apprécié. Et ça donne envie de continuer à rendre le lieu propre.

J'ai appris beaucoup de nouvelles choses, c'était une très bonne équipe, je suis contente."