



Tian de céleri-rave et de courge Butternut

6 portions

- 250 ml de lait
- 250 ml de crème à cuisson 35%
- 1 pincée de muscade
- 3 gousses d'ail hachées (dont le germe aura été enlevé)
- 1 céleri-rave, pelé, tranché finement (ici, on parle de tranches de moins de 5mm, faites au couteau ou à la mandoline)
- 1/2 grosse courge Butternut, pelée, tranchée finement (la partie supérieure de la courge donne de plus belles tranches que la partie inférieure où on retrouve les graines)
- sel et poivre du moulin

Dans une casserole, portez le lait et la crème à ébullition. Incorporez la muscade et l'ail, et retirez la casserole du feu. Réservez.

Dans un plat à gratin (20 x 29 x 5 cm), graissé avec de la margarine (je prends toujours cette précaution, même si ce n'est pas tout le temps nécessaire!), déposez une rangée de céleri-rave, assaisonnez de sel et de poivre, puis une rangée de courge Butternut. S'il reste du céleri-rave, répétez l'opération.

Versez la préparation de lait et de crème sur le dessus. Recouvrez le plat à gratin de papier d'aluminium ou d'un couvercle, et cuisez à 190° C durant 15 minutes. Enlevez le papier d'alu et cuire à four réduit, à 180° C, pendant environ 30 minutes. Une fois ou deux, durant la cuisson, arrosez la préparation avec le mélange lait/crème présent dans le plat à gratin. La préparation est cuite lorsque la pointe d'un couteau pénètre aisément le gratin.

A manger avec un poulet, une viande ou un poisson...

<http://augredumarche.blogspot.fr>

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

Courges à consommer rapidement !

du Jardin

Année 2015 - semaine 9

Mardi 25 février

Appel à candidature !

Bientôt l'Assemblée Générale, nous faisons un appel à candidature de représentants-es des adhérents-es. Voir article p. suivante...

AGENDA

Vendredi 13 mars de 17h à 18h30 Rencontre de Mélanie

avec Thomas, encadrant technique du jardin

Vendredi 10 Avril Assemblée Générale suivie de La Fête du Jardin

Beaucoup de légumes venus de nos collègues (en bio) cette semaine pour vous faire de beaux paniers. Plusieurs raisons, comme, n'ayant pas la place de stocker les pommes de terre, nous en avons vendu 500 kg à la récolte et nous en rachetons maintenant. **Nous vous ferons un point technique** sur cette fin d'hiver et nos stocks de légumes **la semaine prochaine**.

"ça y est, j'ai trouvé un appart. Il est tout petit mais je suis plus près du travail !" Remy jardinier. Félicitation...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Butternut*	kg	0.7	0.7
Carotte**	kg		0.4
Celeri rave***	kg	0.4	0.6
Jus de pommes****	bouteille	1	1
Oignon	kg		0.5
Poireau	kg	0.5	1
Pomme de terre*****	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

*d'Olivier Rialland - Le Girouard 85 ** de Thierry Moreau - EARL des Sables - Couffé 44 *** une partie de chez nous l'autre de chez Thierry Moreau **** du GAEC de la Grigonnais - la Grigonnais 44 ***** De l'Eseat du Val de Vay - Vay 44

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Appel à candidature pour l'Assemblée générale du 10 avril 2015

En tant qu'adhérents-es au Jardin de Cocagne Nantais vous êtes invités-es à l'Assemblée Générale.

Mais plus encore, deux d'entre vous pourront siéger au Conseil d'Administration dans le collège de représentants-es des adhérents-es. Il y a donc une place à pourvoir, l'un des deux postes est déjà occupé par Mélanie encore pour une année à l'issue de laquelle, elle pourra se représenter si elle le souhaite. Pour information, le Conseil d'Administration est renouvelé statutairement au tiers tous les ans. Ce sont ces représentants-es qui assistent au Conseil d'Administration mensuel et qui ont droit de vote à l'Assemblée Générale en votre nom.

Le Conseil d'Administration comprend 12 membres répartis en 3 collèges :

Le collège des membres fondateurs et actifs

Le collège des membres partenaires

Le collège des membres représentants-es des adhérents-es

Au quotidien cela impose une réunion mensuelle, le plus souvent vers les fins de Nantes. Cette possibilité pour vous de pouvoir assister au Conseil d'Administration a été prévue par nos statuts à la création en 2011 de l'association du jardin, il nous a semblé important à ce moment là que vous

puissiez vous exprimer, avoir la visibilité du fonctionnement, mais aussi portez la voix des adhérents-es et nous apportez votre recul sur ce que nous mettons en place, entre autres, pour les adhérents-es sur le jardin...

Une opportunité pour avoir une vision plus complète du jardin et ce que nous faisons, d'apporter vos compétences, votre point de vue, de vous impliquer, d'échanger et de s'enrichir mutuellement...

Nous lançons donc un appel à candidature pour cet-te administrateur-trice. Faites-vous connaître et proposez votre candidature. Si plusieurs personnes se présentent, nous procéderons à une élection au préalable de l'Assemblée Générale du 10 avril 2015 et nous accompagnerons, si besoin, la création d'une commission adhérents-es.

Lors de l'assemblée, nous vous présenterons les projets 2015, les bilans 2014 etc... Vous y êtes invités-es « avec voix consultatives », comme le prévoit les statuts. Cela veut dire que vous êtes les bienvenues, que vous pouvez intervenir, questionner, débattre, que vous serez écoutés, mais que vous ne pourrez pas voter, même si vos paroles seront entendus. Par contre, comme nous venons de vous en informer ci-dessus, vos représentants-es y votent pour vous...

Pour toutes informations concernant ce rôle, pour remonter vos questions et autres et cela au quotidien, vous pouvez contacter Mélanie : **manicbag@yahoo.fr**

Galettes de courge et céleri

Pour 6 personnes

- 1/2 céleri rave
- 500 g de butternut
- 1 gros oignon

- 1 gousse d'ail
- 4 œufs
- 20 cl de crème de riz liquide
- sel, poivre

Épluchez le céleri et coupez-le en gros morceaux. Coupez le potimarron en gros morceaux. Émincez l'oignon. Râpez le céleri et le potimarron. Écrasez l'ail. Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les en omelette. Ajoutez la crème de riz et mélangez. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien. Versez un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites chauffer à feu moyen. Avec une cuillère à soupe, versez des petits tas du mélange dans la poêle et tassez avec le dos de la cuillère. Attendez que l'œuf soit pris et retournez. Recommencez la cuisson de la pâte jusqu'à épuisement. Servez chaud ou tiède. <http://www.hellocoton.fr/>

Recette
supplémentaire

MSA Santé - épisode 12 : Nutrition

Anthony, Dominique, Jean-Louis, Mickaël, Noël, Soukamba racontent :

"C'était très bon. J'ai même pas goûté. je mange rien de ce qu'ils font ca je mange pas le midi. Moi, il me faut des trucs gras pas des trucs de régime. J'ai pas fait, j'ai regardé, mais apparemment c'était bien. On a préparé un crumble de carotte, poireau et champignon et un autre sucré avec des pommes des poires de la vanille et du jus d'orange. C'était la première fois que j'en mangeais, c'était bon.

Moi j'ai fait le jeu... Un vrai ou faux sur l'alimentation du genre : Est-ce que les légumes frais sont meilleurs pour la santé que ceux en surgelés ou en boîtes ? Est-ce qu'on peut bien se nourrir avec un petit budget, comme avec un gros budget ? Et j'ai eu tout bon. Moi je veux bien le gros budget. Le jeu c'était sympa, j'ai appris des choses sur ce qui est bon et pas bon. J'ai appris qu'il faut manger 5 légumes et fruits par jour. Je n'en mange pas beaucoup. Peut-être que maintenant, je vais en manger plus..."