



Soufflé aux courgettes et au parmesan

Pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 5 œufs
- 75 g de beurre
- sel
- 75 g de farine
- poivre
- 1 sachet de parmesan râpé
- 1 pincée de noix de muscade

Beurrez l'intérieur de 6 ramequins. Versez une cuillerée à soupe de parmesan. Roulez le ramequin pour que le parmesan adhère partout et retournez-le pour enlever l'excédent. Mettez les ramequins au réfrigérateur.

Faites cuire les courgettes coupées en dés sans les éplucher, à la vapeur pendant 3 minutes. Égouttez-les soigneusement.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ôtez la casserole du feu et ajoutez la farine d'un seul coup. Mélangez pour obtenir une crème et remettez sur le feu. Ajoutez 50 cl d'eau ou de bouillon ou encore de lait en tournant tout le temps.

Hors du feu, ajoutez 4 jaunes d'œuf un par un, les courgettes, le parmesan et mélangez.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Montez 5 blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la crème, ajoutez sel, poivre et noix muscade.

Remplissez les ramequins jusqu'à 1 cm du bord pour que le soufflé ne déborde pas à la cuisson ! Enfournez aussitôt pour 20 minutes, sans ouvrir la porte du four.

Préparez les assiettes pour servir les soufflés dès la sortie du four.

<http://www.francine.com/>

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 du Jardin

Année 2014 - semaine 28
Mardi 8 juillet

Canoë

Un petit point culture : Nous sommes plutôt dans une année simple côté mise en place de cultures, même si nous ne connaissons pas le résultat de la production à l'avance... Nous avons pratiquement fini les plantations d'hiver, il restera les plantations courtes d'automne et l'année est en terre. Le travail et les enjeux seront maintenant dans l'entretien des cultures : désherbage, taille, pallissage etc... C'est une période de grosse charge de travail !

Les bénévoles sont les bienvenus pour aider sur quelques heures à ces travaux. Si vous êtes partantes, venez un matin de la semaine à 10h45 au moment de la formation des équipes de travail.

Pour les tomates, la production commence. Nous cueillons 5 à 6 kg par jour, nous pensons pouvoir en avoir assez pour mettre les premières dans les paniers la semaine prochaine. Nous sommes impatients-es !

Page suivante : notre feuilleton GEAS et la sortie annuelle qui était à Pontcaffino.



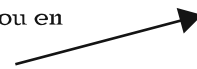
Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.7	1
Haricot	kg	0.4	0.75
Oignon rouge	botte		1
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Les légumes du panier dans notre assiette

Radis, à la croque en sel ou en salade. Les fânes sont excellentes en quiche ou en soupe par exemple et elles sont pleines de vitamines.



Courgette : crue en salade comme les concombres ou cuites rapidement à la vapeur ou à la poêle nature, à la sauce tomate ou crème fraîche, beaucoup de préparation lui conviennent avec de l'ail, du fromage etc...

Haricot : une cuisson rapide et douce à la vapeur pour les manger en vinaigrette seul ou avec des crudités ou en accompagnement avec un bout de beurre ou un filet d'huile d'olive.

Oignon rouge : tout se mange les fânes comme le bulbe, crus dans une salade ou cuits pour aromatiser vos plats, en quiche ou sur une pizza. À cuisiner comme les oignons nouveaux que vous avez eu au printemps.

Sortie canoë

Chaque année au début du ruch du travail d'été, nous faisons une sortie détente avec tous-tes les salariés-es du jardin. Cette année encore nous sommes allés faire du canoë à Pontcaffino.

Une rencontre différente entre nous le temps d'une bonne demi-journée. Un temps aussi pour découvrir un lieu, une activité proche de Nantes. Un temps aussi de rigolade !

André, Antonio, Daniel, Gabin, Katell et Marie racontent :

"Comme il pleuvait au moment où nous prenions les bateaux, nous étions déjà à l'eau. J'ai eu l'impression de partir très loin. Dès qu'on est sur l'eau on est ailleurs. Pour certains, c'était un initiation. Quel plaisir la découverte du goût des tomates du jardin du pique-nique, même sans vinaigrette (nous l'avions oubliée dans le frigo).

- J'y suis allé tranquille à mon rythme sur mon kayak une place, je n'ai pas été jusqu'au bout pour y aller peinard, j'ai apprécié le paysage, j'ai vu une cane, un cygne.

- Excellent, j'ai adoré, à refaire très vite. Et j'ai une revanche à prendre à la pétanque (nous avons fait une partie après le pique-nique et avant d'embarquer).

- J'ai trop joué dans l'eau enfant pour monter dans un bateau maintenant. D'ailleurs on a vu des enfants qui étaient là et campaient.

- Pas grand chose à dire, j'ai mal au bras, c'est dur de ramer. Mais c'était bien et oui je recommencerais. Même s'il a plu c'était pas trop grave, ça ne nous a pas beaucoup gêné.

- C'était sympa à condition de ne pas être trop lourd pour remonter dans le canoë quand on est passé à l'eau. C'était vraiment sympa, on a été assez loin. C'est un bon endroit pour la pêche !"

Feuilleton GEAS

La séance se basait sur faire et recevoir un compliment.

"C'était bien !

- On a dit à mademoiselle K. qu'elle a de jolis yeux.

- Un autre a accepté qu'on lui parle de son talent. Ce n'est pas toujours facile à recevoir un compliment, ça touche.

- C'était un beau moment avec de belles choses dites à chacun et sur le collectif : comme le jardin est un endroit où l'on trouve de belles choses à prendre. De beaux compliments aussi sur le nouvel encadrant, qui est la rigueur posée et très à l'écoute des jardiniers-es.

- Monsieur A. est aussi très attentionné pour tout le monde et apaisant.

- A. C. elle a de jolies chaussures.

- C'était émouvant.

- Une bonne dynamique de réflexion sur la relation entre nous, humain."

Merci à Anne-Christelle, Gabin, Jean-Louis, Michaël et Monique