



Gratin de céleri-rave aux épinards

Pour 6 personnes

- 450 g de céleri-rave, pelé
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 blanc de poireau, émincé
- 300 g d'épinards, équeutés
- 1/4 c. à thé muscade, fraîchement râpée
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 1 œuf
- 125 ml de crème 35 %
- 60 g de fromage Vacherin, sans la croûte et râpé

Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).

Coupez le céleri-rave en quatre, puis tranchez-le finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Dans une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire le céleri-rave pendant 2 minutes. égouttez bien et réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen. Cuisez le poireau pendant 2 mn. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson, tout en remuant pendant 2 mn. Assaisonnez et réservez.

Beurrez un moule à pain (23 x 13 cm), étalez la moitié du céleri-rave, assaisonnez et saupoudrez de la moitié de la muscade. Étendez les épinards puis le reste du céleri-rave, assaisonnez et ajoutez le reste de la muscade. Battez légèrement l'œuf, ajouter la crème et mélangez bien. Verses sur la préparation de céleri-rave.

Faites cuire au four pendant 30 minutes. Saupoudrez de fromage et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.

<http://www.plaisirlaitiers.ca>

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 2013 - semaine 3

Mardi 14 janvier

Merci aux adhérents-es

Page suivante : compte rendu du questionnaire de satisfaction.

Marianne (directrice) est allé chercher la semaine dernier un camion (Renault Master) à Donzère près de Montélimar, **camion qui nous a été gracieusement donné par GRTGaz grâce à Patricia (adhérente)** qui y travaille et nous l'a sérieusement négocié. **Merci Patricia.**

Merci aussi à Marie (adhérente) qui nous a de son côté obtenu **une subvention auprès de sa société Sigma Informatique.** Cette subvention financera un transpalette et la couverture de la station de lavage des légumes.

Dans le cadre de notre feuilleton santé : **lundi première séance sportive**, "On s'est échauffé, on a fait des abdos, des fessiers, le dos, les épaules, la nuque. On a fait des étirements, dansé, lancé des balles (exercices pour les réflexes comme en boxe), de la gym tonique en musique, des assouplissements. En fait on a fait des exercices d'entretien et de renforcement musculaire, d'échauffement des muscles pour le matin que l'on pourra refaire chez soi" Dixit André, Anthony, Marie, Bruno.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.5	1
Céleri	kg	0.5	0.5
Epinard	kg	0.5	0.5
Mesclun	kg	0.1	0.2
Poireau	kg		0.8
Pomme de terre	kg	0.6	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Bilan du questionnaire satisfaction

65 réponses, un très beau chiffre, merci de vos nombreuses réponses.

Il apparaît que la taille du panier n'est pas forcément proportionnelle à la taille du foyer ce qui est flagrant sur le demi panier. Ceci complique pour nous la tâche de vous satisfaire sur ce panier. C'est un panier déjà difficile à concevoir pour faire une composition attrayante avec 7 euros de légumes, mais encore plus s'il doit satisfaire des famille de 4 personnes qui voudront de la quantité de légumes (un à trois sachets mais avec « beaucoup ») que ceux qui sont seuls ou deux et qui veulent des petites quantités et plus de légumes différents. Le panier a, à votre avis, évolué positivement ou est resté stable. Nous avons eu un échange à ce sujet à la réunion d'adhérents-es où l'amélioration de la qualité des légumes et du panier étaient flagrantes pour les adhérents-es de la première heure

Votre adhésion s'est majoritairement faite autant sur les légumes que l'insertion ou le bio et vous restez pour les mêmes raisons même si l'insertion prend un peu plus le dessus. Vous êtes globalement satisfaits-es à très satisfaits-es des légumes et du panier, un tout petit bémol sur la composition qui est peut être dû au demi panier qui est conçu pour des personnes seules ou à deux.

Vous appréciez la découverte des légumes moins usuels, la diversité des légumes proposés, et vous avez des goûts différents sur les légumes, et vous êtes contents-es de la qualité des légumes. Le légume qui revient le plus souvent comme non apprécié est le radis noir, même s'il reste apprécié par certains-es.

Vos demandes : cerfeuil tubéreux, crosnes, fraises, rhubarbe, fruits...

Vous appréciez à 100% la Brève avec les retours sur l'insertion et les jardiniers-es dont leurs témoignages (à même développer encore plus), les recettes et la conservation des légumes, comment ils poussent. Il manquerait un aspect communauté d'adhérents-es que nous essayons de mettre en place déjà avec la rubrique petite annonce co-voiturage panier depuis janvier. A vous de nous en proposer d'autres ou des articles et vos mots d'adhérents-es (via le blog ?).

Vous êtes plusieurs à nous demander de faire un compost pour les adhérents-es, nous ne pourrions pas le faire car le compostage est très compliqué techniquement et que nous n'arrivons pas à faire le notre. Idem pour la présence au marché de Carquefou, nous l'avons fait, trop de travail et de réorganisation et peu de recettes.

Pour votre demande de prévision des légumes pour la semaine suivante, c'est déjà accessible depuis un moment : adhérents-es du mardi une prévision est disponible

à partir du vendredi soir sur le blog, les adhérents-es du vendredi peuvent aussi la consulter ou consulter la Brève mise en ligne le mardi, la composition change peu entre le mardi et le vendredi.

Pour le marché, les adhérents-es du mardi aimeraient en avoir un. Pour l'instant c'est compliqué au niveau organisation mais ça reste un projet dans les tuyaux.

1/3 s'est déclaré intéressé par la Fête des adhérents-es ou les porte ouvert et 1/4 par les rencontres apéro. Nous continuerons à en mettre en place : prochains rendez-vous le **vendredi 11 avril à partir de 17h30** pour une **AG** que nous essayons de faire à chaque fois vivante et **à partir de 19h pour le repas annuel** familial pour faire se rencontrer Administrateur-trice, adhérents-es, jardiniers-es, salariés-es dans une ambiance festive, nous cherchons d'ailleurs une idée pour aider à ce que la myonnaise prenne bien entre tous...

Recette supplémentaire

Salade de céleri-rave aux pommes et noix

Pour 4 personnes

- 250 g de céleri-rave
- 2 petites pommes
- 80 g de cerneaux de noix
- 2 yaourts natures
- sel, poivre
- le jus de 2 citrons
- 1 c. à s. de persil et ciboulette ciselés
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 échalote

Pelez et émincez l'échalote. Hachez la moitié des noix.

Épluchez les pommes, ôter le cœur, coupez-les en petits dés puis arrosez-les avec un jus de citron. Pelez le céleri-rave. Râpez-le finement (au robot). Arrosez le aussitôt avec un jus de citron. Mettez les pommes et céleri-rave dans le même récipient.

Dans une petite terrine, fouettez les yaourts avec la moutarde, salez, poivrez, ajoutez la pincée de muscade, l'échalote, les herbes ciselées.

Versez la sauce et les noix sur les pommes et le céleri-rave. Mélangez le tout. Placez au réfrigérateur couvert d'un film alimentaire jusqu'au moment de servir.