



Cheesecake au potimarron et aux épices

Pour 8 personnes

Pour le biscuit :

- 150 g de Bastogne (ou spéculoos)
- 50 g de beurre doux
- 50 g de noix
- 50 g de cassonade

Pour la préparation au fromage :

- 200 g de purée de potimarron (potimarron coupé en cubes et cuit à la vapeur 10 mn)
- 250 g de ricotta
- 50 g de "Carré frais"
- 3 œufs
- 75 g de sucre en poudre
- 1 c.e à s. de Maïzena
- 1/3 c. à c. de chaque épice : gingembre moulu, cannelle, muscade râpée

Préparez le biscuit. Mixez (dans un robot avec couteau) les biscuits, le beurre fondu, les noix et le sucre. On obtient une préparation très sableuse. Versez dans un moule chemisé de papier sulfurisé (ou un moule à charnière). Tassez les miettes sur le fond et les parois à l'aide d'un verre, en appuyant bien. Mettez au congélateur le temps de préparer la garniture au fromage.

Préparez la garniture. Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5-6). Dans le bol du robot, mettez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse. Versez sur le fond biscuité. Cuisez 40 à 50 mn jusqu'à ce que la garniture ait prise. Laissez refroidir dans le four. Mettez au réfrigérateur pour 24 h. Démoulez avant de servir.

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/321486-cheesecake-au-potimarron-et-aux-epices>

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



Année 2017 - semaine 41

Mardi 10 octobre

Panier d'été, panier d'automne !

Nous arrivons sur la **fin des légumes d'été**, nous arrachons les aubergines et les poivrons et arrivons tranquillement sur la fin des tomates... **Profitez-en bien !** Ceux d'automne ont déjà fait leur apparition depuis un moment, avec les brocolis, carottes, céleri branche et la cohorte de courges dont les potimarrons cette semaine, de quoi colorer nos assiettes et ravir nos palais...

Cette semaine, **les jardiniers.es vous racontent, la Rencontre Régionale de jardiniers.es** et l'échange de jardin, *voir page suivante...*

Merci d'être venus.es sur Zen et Bio, c'était bien agréable de vous voir passer sur le stand.

Najabat est en stage 15 jours en restauration collective via Elior suite à notre intervention à La Poste... Elle vous racontera à son retour !

Cette semaine dans votre panier

|  | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|--|---------|-------------------------------|-------------------------------|
| Aubergine | kg | 0.4 | 0.5 |
| Brocoli | kg | 0.3 | 0 |
| Carotte | kg | 0.4 | 0.5 |
| Céleri branche | kg | 0.2 | 0.25 |
| Persil | bouquet | 0 | 1 |
| Poivron | kg | 0 | 0.3 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 0.5 |
| Potimarron | kg | 1 | 1.3 |
| Salade | pièce | 0 | 1 |
| Tomate | kg | 0 | 0.5 |
| 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.

Echanges de jardin

Dans le cadre des Rencontres Régionales du Réseau Cocagne, c'était au tour des jardiniers-es de se retrouver. Ainsi la moitié d'une équipe s'est rendue au Jardin de Cocagne de Saint Urchaut à Pont-Scorff à côté de Lorient, l'autre moitié d'équipe est restée travailler pour faire les paniers et accueillir une demie équipe de Pont-Scorff... Ani, Audrey, Cécile, Cédric, Gary, Jonathan, Pascal, Thomas, Xavier, Xoël et Yaya vous racontent :

"J'ai planté les épinards toute la matinée et un jardinier de Bretagne m'a rejoint, on a pu échanger sur le fait que nous on achète certains plants et qu'eux font quasi tous leurs semis. C'est bien de manger ensemble le midi, les pizzas étaient bonnes. Je suis très mauvaise copilote, avec de petites hésitations sur le chemin pour aller à l'Île de Nantes.

Le repas était bon : il y avait des amuses gueules, une bien bonne soupe, des pizzas, un repas bien présenté et copieux.

Ils ont travaillé avec nous, deux sont venus faire les paniers. C'était bien.

C'était très sympa de les avoir ici, à part le temps, il a plu quand on était à leur faire découvrir l'éléphant. On a échangé à ce moment-là. On a regarder les anglaises en short se faire arroser. Mais ça n'a pas duré longtemps, c'était rapide, il fallait qu'ils repartent.

Moi, je suis restée au jardin vu que j'étais partie l'année dernière. C'est sympa de voir les deux côtés de l'échange, accueillir et être accueilli.

Là-bas, c'était super, il y a de beaux paysages et des ânes pour travailler dans les serres. On a visité le jardin toute la journée.

C'était un peu court, j'aurais voulu que ça dure plus longtemps. J'aurais bien voulu participer, qu'ils nous

montrent comment ils font.

Le midi on a mangé un super bon couscous. C'est bien qu'ils aient un chef cuisinier là-bas qui fassent les légumes du jardin.

Il y avait peu de salariés sur place, ils étaient sur différents ateliers. Le cadre est extraordinaire et les ânes, un bon sujet de discussion. C'est toujours très surprenant les similitudes et les différences. A priori, il n'y a pas de grande différence sur la surface cultivée (maintenant ça dépend de comment on la calcule) pour un nombre de paniers différent. Ils ont un terrain mal exposé, une façon de faire différente, une production différente etc... qui font que le résultat est aussi différent. On a eu le droit à un super couscous.

On a mangé un bon couscous merguez. On a visité le jardin qui est un grand terrain, plus grand que nous. Pour travailler ils ont 2 ânes, seulement 2 tracteurs et une herse, une bineuse et une débroussailleuse comme nous mais ils sont moins nombreux.

C'est un jardin très idyllique, très beau, pas plat, un bel endroit de travail, mais pas facile d'accès sans voiture. Ils ont des modifications d'horaire de travail avec 2 équipes de 8 à 9 suivant leurs heures d'arrivée en car. Ce que j'ai bien aimé, c'est qu'ils travaillent 3 demi-journées avec les ânes. Ce sont des ânes adultes, les ânes sont adultes à 9 ans et c'est à ce moment-là qu'on peut les faire travailler. Le plus vieux a 17 ans, il éduque le petit. C'était bien la visite, j'étais très intéressé. On a fait un bon tour de jardin et ils nous ont montré le matos, ils font beaucoup de récup' et de bricole. A part 5 heures de voiture, c'était une très belle journée sans pluie et on a bien mangé un super couscous...

J'ai trouvé le cadre magnifique, vraiment dans la campagne, un terrain très vallonné qui m'a rappelé chez moi la Galice avec des bois et le Scorff qui coule. On a fait le tour des tunnels pour voir toutes

les cultures et le plein champ... Il y avait de quoi voir, pas le temps de s'ennuyer. On a été accueilli par Jean-Christophe, un des encadrants, un jardinier hyper passionné. Il nous a montrés deux techniques de désherbage un peu différentes de ce qu'on fait ici avec des outils fabriqués par un salarié ferrailleur du jardin. C'était intéressant qu'ils incorporent le travail avec les animaux : des ânes qu'ils ont. On a été bien accueillis. Ils ont la chance d'avoir un chef qui leur prépare les repas tous les midis (3 €). Il nous a préparé un couscous trop bon aux légumes du jardin avec des raisins et merguez pour ceux qui mangent de la viande. C'est intéressant de voir une autre manière de travailler, de s'organiser."

Tartinade de céleri branche

Ingrédients

- 1 aubergine
 - 4 tomates
 - 1/2 botte de céleri branche
 - 200 g de lardons
 - 1 c. à s. de crème fraîche
 - 1 bonne pincée de Sel
- | | |
|--|-----------------------------------|
| | Recette supplémentaire |
| | • 1 pincée poivre |
| | • 1 c. à s. de thym |
| | • 2 c. à s. d'huile d'olive |

Dans une cocotte, hachez le céleri, les tomates et l'aubergine. Faites cuire 15 mn dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Pendant ce temps cuisez les lardons dans une poêle.

Une fois les lardons bien cuits mixez-les seul dans un robot puis ajoutez les légumes cuits et mixez le tout. Ajoutez la crème fraîche, le thym, salez, poivrez. A déguster sur des tartines...

La version végétarienne est aussi très bonne... Vous pouvez aussi remplacer le lardon par du chorizo fort et servir sur du pain grillé.

Adaptée de <http://www.marmiton.org/>