

La recette du jour



Gourmandises de Musquée

ou de Marina

Pour 4 personnes :

- 200 g de musquée
- 4 œufs
- 70 g de sucre de canne
- 2 dl de crème fraîche
- cassonade
- 1/2 l de sirop de sucre de canne

Râpez la Musquée. Cuisez 20 mn dans le sirop de canne, égouttez.

Séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la crème et la musquée. Répartissez dans un moule ou dans des ramequins.

Cuisez 20 mn au bain marie dans un four à 180°C. Saupoudrez de cassonade et passez rapidement au grill. <http://www.verte-vallee.fr/>

Flamiche à la Musquée ou à la Marina

Pour 4 personnes :

- 1 kg de Musquée
- 2 oignons
- 20 g de beurre
- 200 g de lardons
- 1 c. à s. de farine
- 2 œufs + 1 jaune
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- 2 pâtes feuilletées
- Coriandre, sel, poivre.

Mettez dans une sauteuse avec 25 g de beurre, les oignons émincés et la musquée en petits morceaux. Versez un peu d'eau, salez, poivrez et laissez cuire à couvert 15 mn. Égouttez et écrasez. Ajoutez les œufs, la farine, le gruyère et la crème fraîche. Ajoutez la coriandre. Faites revenir les lardons à la poêle.

Étalez un fond de tarte dans un moule. Versez-y les lardons et la musquée. Recouvrez du deuxième fond de tarte et soudez les bords. Découpez un petit cercle de 2 cm au milieu pour laisser la vapeur s'échapper. Dorez avec le jaune d'œuf.

Enfournez 40 mn à four chaud th.7. <http://www.verte-vallee.fr/>



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

Pomme de terre
Charlotte
chair ferme, vapeur,
rissolée, sautée, en
salade, mijotée...



Année 2017 - semaine 51
Mardi 19 décembre

N°554

Toute l'équipe vous souhaite
de belles fêtes!

C'est le dernier panier de l'année, nous vous retrouvons pour le **premier panier de l'année exceptionnellement le jeudi 4 janvier** entre 13h et 17h !

Une tisane à prix coutant est venue s'inviter dans votre panier de Noël avec dedans un filtre à infusion ou à thé. Remplissez-le de la quantité d'infusion souhaitée, repliez le rabat et disposez-le dans votre théière ou votre tasse, ajoutez l'eau chaude dessus. Ces sachets sont biodégradables, non blanchis et sans colle. Nous pouvons vous en vendre, manifestez-vous...

Page suivante : **Compte rendu du Forum du Réseau Cocagne**. Il y a bien eu du GEAS, mais nous conservons les témoignages pour le début d'année...

Lundi après-midi, tout le jardin a planché sur l'évaluation des risques par groupe avec une restitution à la fin qui permet d'étoffer et d'amender le document unique d'évaluation des risques !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0	0.5
Carotte	kg	0.5	0.7
Légume	pièce	0	0
Mesclun	kg	0.15	0.3
Musquée ou Marina	kg	1	1.2
Oignon	kg	0.5	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
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.

Forum du Réseau Cocagne

Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle), Marianne (directrice), Séverine et Thomas (encadrants.es technique) y étaient et vous racontent :

"150 personnes de 50 jardins ont participé à ce forum. Nous avons passé une première matinée dans la grand salle de conférence de l'Abbaye de Fontevraud à philosopher sur la place du travail dans la société. Deux universitaires nous ont éclairé sur le paradoxe et les mutations que nous vivons dans notre société - Roger Luc et Christian Dutertre - passionnants ! Vous pouvez retrouver ces débats sur le site du Réseau Cocagne (vidéo). Nous avons ensuite travaillé par groupe de 40 personnes en ateliers. J'ai participé à "Porter ensemble le projet associatif : permettre aux salariés en insertion de devenir acteurs grâce à l'ouverture de la parole et aux prises de décisions collectives". Sujet difficile et passionnant ! Pas de recette miracle, juste multiplier les occasions et les formats de discussion entre salariés permanents, jardiniers, bénévoles.

Nous avons eu également la chance de visionner un très beau film réalisé au Jardin de Cocagne de Besançon. Pourquoi ne pas organiser une projection à Carquefou dans le cadre d'une porte ouverte !

Nous repartons de ce forum avec beaucoup d'idées et d'envies de continuer à faire évoluer le jardin.

Allez voir sur le Réseau Cocagne les interventions parce que c'est intéressant, les intervenants permettaient de prendre de la hauteur sur toutes ces questions de travail en insertion ou classique. C'est intéressant de prendre de la distance, de s'appuyer sur du théorique ou du théorisé pour nourrir ces questions au quotidien. Une musique pour savoir où tu réfléchis. Le Réseau est confortant. L'intérêt du Réseau est que chaque structure est légitime et avec un fonctionnement différent. Toutes ces identités sont porteuses, ce n'est pas une franchise qui est reproduite, mais des personnes qui se saisissent d'un concept. Il n'y a pas une recette, mais des recettes. Il n'y a pas de solution mais des réponses dont on va se servir pour faire la sienne ou la requestionner. C'est riche et intéressant dans tous les domaines de la vie, de la société, de la politique et du jardin !

J'y suis allée le vendredi. Je retiens surtout le film qui donnait la parole à quelques jardiniers sur un jardin et l'on avait bien la vision de ce qu'il faisait sur le jardin, à quoi ils étaient confrontés et pourquoi ils étaient là, ainsi que leur vision de leur passage sur le jardin. La spécificité du film

était d'être vraiment centrés sur la parole du jardinier comme annoncé. Il y a eu des ateliers sur l'intégration des migrants avec le cas de deux jardins qui travaillent en prise direct avec des centres d'accueil et sur le plein emploi. Les ateliers étaient un peu courts pour vraiment échanger. Ils amènent néanmoins des pistes de réflexions, ça fait réfléchir au travail de demain, comment de nouveaux postes peuvent être mis en place, avec peut-être de nouveaux contrats. On a envisagé des travailleurs en CDI sur certains postes. Une demie journée, c'est un peu trop court, ne serait-ce que pour les temps de partage informel. On en a eu un avant goût... Mais c'est déjà bien d'avoir pu y aller.

Ce que je retiens de ce forum, c'est le film que j'ai vu "Les pieds sur terre" réalisé par Antoine Bonzon. J'ai particulièrement apprécié ce film parce qu'on donne la parole aux jardiniers et que le film est centré sur ce qu'ils captaient de leur passage sur le jardin. Ça valorise leur capacité à saisir ce lieu pour faire avancer leur parcours. J'y ai reconnu des situations que j'avais vécues sur le jardin. J'aime bien quand c'est les personnes qui parlent et c'est l'esprit du jardin, chacun tricote son parcours en est acteur. C'est eux qui font, on propose le lieu et eux en font ce qu'ils veulent"

Lasagnes végétariennes à la Courge et aux Blettes

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

- 600 g courge
- 250 g blettes, feuilles et côtes
- 240 g ricotta



- 100 g lait
- 300 g tomme râpée
- 2 gousses ail
- Plaques de lasagnes
- Sel, poivre
- noix de muscade râpée



Faites cuire à la vapeur la courge en morceau. Écrasez en purée, ajoutez la moitié de la ricotta puis le lait. Assaisonnez de poivre et noix de muscade.

Faites revenir les blettes, tiges et feuilles coupées en fines lamelles dans de l'huile d'olive avec l'ail, mélangez avec l'autre moitié de la ricotta, ajoutez 150 g de tomme râpée et assaisonnez.

Beurrez généreusement un plat à gratin puis alternez la courge, une couche de pâte à lasagnes et les blettes. Parsemez de tomme râpée puis recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par de la tomme râpée et enfournez 25 à 30 mn à 180°C .

Adaptée de : <https://cuisine-addict.com/lasagnes-vegetariennes-courge-blettes/>