



Gratin d'épinards au fenouil

- Pour deux personnes :
- 50g de farine
 - 400g d'épinards frais
 - 25cl de lait
 - Un petit bulbe de fenouil
 - De l'emmental ou du comté râpé
 - 50g de beurre
 - Un petit morceau de chèvre (facultatif)

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez le bulbe de fenouil en petits cubes. Pré-cuisez-les à la vapeur pendant 10 mn. En tapissez le plat à gratin.

Lavez les épinards à l'eau tiède vinaigrée, séchez-les, (équeutage facultatif) puis faites-les tomber rapidement dans une sauteuse couverte à feu moyen, juste le temps qu'ils se rétractent.

Plongez-les tout de suite dans de l'eau bien froide. égouttez-les en les pressant à la main et hachez-les sur une planche à découper.

Émiettez le chèvre par dessus le fenouil, puis recouvrez le tout avec les épinards. Salez et poivrez.

Préparez la béchamel : Faites fondre tout le beurre, et ajoutez la farine hors du feu. Mélange vigoureusement puis ajoutez le lait froid peu à peu en l'incorporant au fur et à mesure.

Versez la béchamel sur les épinards. Parsemez d'emmental râpé.

Enfournez pour une 10 mn pour réchauffer, puis terminez par quelques instants sous le grill pour gratiner le fromage.

Si vous souhaitez manger le gratin en plat principal, vous pouvez mettre des œufs durs coupés en deux dedans.

<http://www.montiroirarecettes.com/2014/11/gratin-depinards-au-fenouil.html>

Sur le même site : des samoussas au four fenouil, épinard, chèvre

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

Pommes de terre, Ostara
pommes rissolées, en robe des champs, pommes vapeur, gratins, potages, pommes sautées...

Les légumes du Jardin

Année 2016 - semaine 42
Mardi 18 octobre

Paniers, vacances et ponts !

Pendant les vacances, n'oubliez pas votre panier et prévenez-nous de vos absences aux paniers le plus tôt possible et au plus tard la veille. Nous vous rappelons que nous ne fermons pas avant la fin de l'année et qu'il y a des paniers toutes les semaines jusqu'à ce moment-là.

Pour les fériés et ponts à venir, voici ce qui est prévu pour vos paniers : **le panier du mardi 1^{er} novembre sera à venir chercher le lundi 31 octobre**, celui du **vendredi 11 novembre sera décalé au jeudi 10 novembre**.

Nous souhaitons la **bienvenue à Jonathan** qui vient de signer un contrat sur le jardin et qui rejoint ainsi l'équipe de jardiniers-es.

Sylvain (jardinier) **vient de finir son contrat sur le jardin**. Il était aussi très investi dans l'équipe de livraison des Paniers Bio Solidaires en tant que chauffeur du mercredi, il pouvait remplacer les chauffeurs des autres tournées qu'il maîtrisait aussi. Bonne continuation !

Rencontre du 5 novembre : **nous vous invitons à une rencontre sur le jardin samedi 5 novembre de 10h à midi**. *Article page suivante...*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Courge Spaghetti	kg	0.5	0.8
Echalote	kg	0.1	0.2
Epinard	kg	0.4	0.6
Fenouil	pièce	1	1
Poireau	kg	0.4	1
Pomme de terre	kg	0.5	1
Prix panier		8.30 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.

Petites infos sur les cultures

Nous commençons à récolter les patates douces, radis noirs, navets, betteraves d'hiver que nous conserverons pour les paniers d'hiver. Et nous récoltons les premiers épinards...

Nous plantons déjà l'ail pour l'été prochain, l'oignon blanc. Et les carottes sont déjà en terre!

Recette supplémentaire

Pizza à la courge spaghetti, au poireau, oignon et épinards...

Pour 2 à 4 personnes :

- 250 à 300 g de pâte à pizza
- 1 courge spaghetti de petite taille
- 1 petit poireau (vert et blanc)
- 1 oignon
- 250 g d'épinards
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de parmesan
- 20 feuilles de verveine ou marjolaine (facultatif)
- 1 poignée de graines de courges (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faites cuire les épinards après les avoir débarrassés de la terre et du sable. Une fois cuits, égouttez-les et hachez-les. Ici, je pose le panier vapeur sur la casserole de cuisson de la courge spaghetti.

Faites cuire la courge spaghetti à l'eau : Pour ce faire, utilisez une grande marmite dans laquelle vous posez la courge. Couvrez d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire environ 20 à 40 mn ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. Refroidissez-la, en la trempant dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson).

Coupez la courge en deux. Retirez les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère que vous mélangerez au parmesan et au râpé.

Hachez finement le vert et le blanc de poireau et l'oignon épluché.

Étalez la pâte à pizza. Répartissez le poireau, l'oignon, les épinards puis la courge spaghetti mélangée aux fromages. Au final, assaisonnez, émiettez la verveine, répartissez les graines de courges. Arrosez légèrement d'un filet d'huile d'olive.

Rencontre du samedi 5 novembre de 10h à midi

Une nouvelle version de la réunion d'adhérents-es que nous faisons un vendredi soir (de 18h à 20h) fin novembre, début décembre.

Cette année, nous organisons cette rencontre un samedi matin et plus tôt dans l'année, pour faciliter votre venue et permettre que vous soyez plus nombreux-ses. Cela permet aussi de vous proposer une visite du jardin.

Cette rencontre joue le même rôle :

- **Organiser un temps pour répondre à vos questions** sur votre abonnement, sur les légumes, les paniers, les cultures, l'association, l'insertion etc...
- **Vous donner des informations**, cette année beaucoup de nouveaux-elles adhérents-es que nous n'avons pas toujours accueilli dans les meilleures conditions et nous souhaitons apprendre à vous connaître. Du coup, **pour les nouveaux-elles qui ne pourraient pas venir, merci de nous prévenir.**
- **Vous permettre aussi de vous rencontrer entre adhérents-es.**

Cette rencontre se fera de façon conviviale, une visite du jardin est prévue, nous nous adapterons à votre demande pour organiser les échanges. Nous clôturerons la matinée en vous offrant un verre sans alcool mais bio en accord avec le fonctionnement du jardin...

Astuces légumes du panier

La courge spaghetti : elle se mange aussi crue, cuite sa chair filandreuse ressemble à des spaghettis. A manger au beurre, pesto, en sauce, gratin, pizza...

Les échalotes iront très bien dans vos vinaigrettes, ou en base de sauces crues ou cuites. Elles peuvent remplacer les oignons et font une très bonne tarte.

Epinard : rincez-les à l'eau tiède vinaigrée. Pas besoin de les équeuter. A manger cru en salade ou cuit rapidement, faites les justes tomber à la sauteuse.

Fenouil : cru en crudité avec des agrumes ou des olives... Cuit, poelé ou à la vapeur avec du poisson. Les tiges et feuilles se mangent en pesto, en cake...

Enfournez dans le bas du four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes. La cuisson est bonne lorsque la pâte se décolle facilement de la plaque. Laissez tiédir avant de déguster. Elle se consomme aussi froide.

<http://papillesestomaquees.fr/pizza-courge-spaghetti-vert-de-poireau-epinards/>