



Petits soufflés aux topinambours

Pour 4 personnes

- 500 g de topinambours épluchés
- 60 g de beurre + 10 g pour les moules
- 60 g de farine + 2 c. à s. pour les moules
- 30 cl de lait
- 4 œufs
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel, poivre du moulin

Testée et appréciée
par des nons mangeurs
de topinambours

Faites bouillir une casserole d'eau. Salez, puis plongez les topinambours dedans et laissez-les cuire pendant 30 min. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez 60 g de farine et mélangez pendant 1 mn. Versez le lait peu à peu en remuant. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 5 mn. Retirez du feu. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de piment de Cayenne. Incorporez la purée de topinambours.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez et farinez soigneusement 4 petits moules à soufflés individuels. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes à la préparation. Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige ferme. Mélangez-les délicatement à la préparation.

Répartissez la préparation dans les moules. Enfournez pour 20 mn de cuisson. Servez dès la sortie du four.

Astuces : les topinambours s'épluchent plus facilement cuits que crus. Vous pouvez ajouter une pincée de bicarbonate de soude à la purée si vous avez peur de mal digérer les topinambours. Cette recette est très bonne et aucun soucis de digestibilité ensuite même pour des personnes sensibles !

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette, testée et approuvée...

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

Pomme de terre Désirée
Peau lisse et rose, chair
jaune. La désirée convient
pour bouillir, rôtir,
cuire au four, la purée
et les salades, mais pas
pour les fritures.

Carottes abîmées
Nous baissions leur
prix, enlevez les
parties abîmées et
dégustez-les, elles
sont bonnes !

Jardin

2017 - semaine 3
Mardi 17 janvier

Rendez-vous vendredi avec vous !

Rendez-vous cette semaine avec **Corinne et Mélanie** qui vous invitent **vendredi de 17h30 à 20h** au jardin. *Plus d'info sur le blog ou la Brève 507 !*

Page suivante : **des jeunes de la Marrière viennent chaque jeudi** au jardin, *ils vous racontent...*

Nous vous annonçons déjà la **semaine sans panier de février** : nous nous sommes calés sur les vacances de Christine, la productrice du pain et nous ne ferons **pas de paniers la semaine 8, soit le mardi 21 et le vendredi 24 février**. Nous vous rappelons que nous facturons et faisons 48 paniers dans l'année, il y a donc 4 semaines sans paniers dans votre abonnement, une à Noël, une en février, une au printemps et nous annulons un de vos paniers d'été... De votre côté, vous avez 5 absences possibles aux paniers dont 3 maximum l'été avec le système habituel d'absence-report : pas de panier, double panier la semaine suivante. **Pensez à nous donner vos dates d'absences.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0.5	0.7
Carotte déclassée	kg	0.5	0.8
Musquée Provence	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0.5	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	0.7
Rutabaga	kg	0.5	0.7
Salade	pièce	1	2
Topinambour	kg	0	0.6
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.

Rémoulade de betterave crue

Pour 6 personnes

- 300g de betterave crue rouge
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de jus de citron
- Quelques brins de ciboulette
- sel et poivre

Pelez les betteraves, râpez-les avec une grosse grille. Ciselez la ciboulette après l'avoir lavée. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde, le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez.

Dans un saladier, mélangez la betterave râpée avec la sauce au fromage blanc et parsemez de ciboulette ciselée.

<http://jardinsegottiere.pagesperso-orange.fr/recettes.htm>

Tarte rutabagas, carottes, pomme chèvre et miel

Pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 2 rutabagas (ou 3 selon la grosseur)
- 1 pomme
- 100 g de chèvre (frais ou en bûche)
- 10 g de beurre
- 1 c. à s. de miel
- 2 belles carottes (ou 3 petites)
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- sel et poivre

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Épluchez et coupez en tranches les rutabagas et les carottes, faites-les pré-cuire 10 mn dans de l'eau, égouttez-les.

Étalez la pâte dans un moule, piquez-la puis disposez dessus les rondelles de rutabagas de carottes, salez et poivrez. Disposez les tranches de pommes sur le dessus.

Dans un autre récipient mélangez les œufs, la crème, et assaisonnez. Versez ce mélange sur les légumes. Faites fondre le miel et le beurre, parsemez ce mélange sur la tarte.

Mettez au four 20 à 30 min.

<http://amaplepallet.org/recettes-de-saison/>

Des jeunes de la Marrière au jardin

Kiro, Nathan et Simon, soutenus par François, vous racontent leur passage au jardin. Ils viennent tous les jeudis matin de 10h30 à 13h30 depuis début septembre et ce, jusqu'au mois de juin. Un partenariat reconduit depuis plusieurs années déjà sur l'année scolaire.

"Tous les jeudis matin, nous, Nathan, Simon et Kiro nous partons au Jardin de Cocagne accompagnés par François. C'est une association qui aide les gens qui n'arrivent pas à trouver un emploi.

Nous trions des légumes pour faire des paniers qui seront vendus à des adhérents de l'association.

C'est bien pour nous, parce qu'on apprend à rencontrer des gens, on mange avec eux. Oui aussi, parce que c'est bon enfant, il y a un bon accueil et on aime bien le travail que l'on fait. En plus, ça nous fait progresser en comptage, en calcul, à trouver un bon équilibre quand on pèse pour faire ni trop, ni pas assez. Moi, ça me prépare pour ensuite travailler dans un ESAT. C'est intéressant de faire une activité concrète. Cela nous permet aussi de nous rendre compte que l'on peut faire plus de chose que l'on pensait. Et cela nous sert à travailler la motricité, s'organiser dans l'espace, organiser notre poste de travail, prendre des initiatives, mettre du sens au travail...

Nous venons de l'IEM de la Marrière. C'est un Institut d'Éducation Motrice qui accueille des jeunes de 6 à 20 ans. On y passe toute la journée, certains y passent toute la semaine en internat et d'autres sont externes ou juste internes certains jours. On y est même certains samedis car on récupère les ponts où on n'a pas travaillé.

On est en classe une à trois demies journées par semaine. Sur place, nous avons aussi nos séances de kiné, d'ergothérapie, d'orthophonie, de psychologie, de psychomotricité et des séances avec l'assistante sociale pour préparer la suite ou organiser des séjours de vacances. C'est selon le besoin de chacun.

Nous avons aussi des ateliers éducatifs (chorale, joelette -une chaise portés sur roue pour faire des balades là où les fauteuils ne passent pas-, Boccia -un jeu de pétanque avec des balles en mousse qui apprend à maîtriser son geste-, créations arts-plastiques, beaucoup de travail d'autonomie, etc...). Dans l'atelier autonomie, par exemple, on prépare le repas tout seul, en faisant nos courses, en installant la salle. On travaille les déplacements, les repérages ou encore à faire des projets entre jeunes...

Et nous participons aussi à des ateliers techniques, comme du jardinage dans un IME (Institut Médico Éducatif) aux Sorinières, un atelier bois et un atelier mécanique, il y a aussi infographie, informatique etc... C'est adapté aux capacités, aux envies et aux projets de chacun. On peut proposer des ateliers et les professionnels les mettent en place si c'est possible. Beaucoup de ces ateliers sont à l'extérieur pour sortir de la Marrière, allez voir ailleurs, comme certaines activités qui sont proposées à la Maison de Quartier avec d'autres jeunes qui ne sont pas de la Marrière.

On aime bien la Marrière, même si au bout de quelques années, on a envie de voir autre chose..."