



Gratin épinards & blette au lard

Ingrédients

- 1 botte d'épinards frais
- 1 botte de blettes
- 2 grosses échalotes
- 2 belles tranches de lard fumé
- 50 cl de lait (j'ai pris du entier)
- 70 g de farine
- 40 g de beurre
- Noix de muscade
- Sel, poivre

Nettoyez les légumes, enlevez les grosses tiges des épinards et les pieds terreux des blettes. Coupez le tout en morceaux grossiers et faites cuire les légumes pendant 10 mn à la vapeur.

Préparez une sauce béchamel* : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez. Laissez légèrement colorer, et ajoutez petit à petit le lait. Faites épaissir la sauce à feu doux pendant 5 bonnes mn, en mélangeant souvent. Salez et poivrez en fin de cuisson et ajoutez un peu de muscade râpée.

Quand les légumes sont cuits, pressez-les avec les mains pour enlever le trop plein d'eau. Ciselez-les, ou mixez-les grossièrement, et mélangez-les avec la sauce béchamel. Versez le tout dans un plat à gratin (taille 4/6 personnes).

Pelez et émincez les échalotes, et coupez le lard en petits morceaux. Faites revenir le tout à feu vif pendant 5 à 10 mn dans une poêle sans matière grasse.

Versez le tout sur le mélange aux légumes dans le plat à gratin, saupoudrez de gruyère râpé si vous le souhaitez, et enfournez pour 30 mn à 180°.

*Cuisson au thermomix : versez tous les ingrédients, vitesse 4, 90°, 8 mn.

<http://www.audreycuisine.fr/2012/11/gratin-epinards-blette-au-lard/>

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
**Pomme de terre
Bleue d'Artois : chair
intermédiaire, purée,
vapeur, gratin, chips,
frites... Attention elle cuit
très rapidement, et reste
très ferme une fois cuite !**

Jardin

2016 - semaine 49
Mardi 6 décembre

Appel aux dons pour les 30 000 Paniers Solidaires !

Vous trouverez un dépliant sur cet appel aux dons dans votre panier. Nous vous faisons un *article en page 3* qui vous explique aussi en quoi nous sommes impliqués dans ce projet des 30 000 Paniers Solidaires...

Soucis sur la qualité du mesclun la semaine dernière. Il était abimé, avec des salades gelées au coeur (cela ne se voyait pas au moment du conditionnement), à ceci s'est ajouté un tri mal fait... **Nous vous présentons nos excuses et nous vous donnons une compensation** : 250g de mâche en plus dans les grands paniers et 200g de mâche dans les petits paniers de cette semaine.

Formations : les jardiniers-es vous racontent la partie **Gestes et Postures** *page suivante*. L'épisode 2 du GEAS suivra la semaine prochaine avec le 3.

Ata, jardinier, est en stage de 15 jours chez un maraîcher de la Chapelle Basse Mer avec peut-être un poste après !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.6	0.7
Epinard	kg	0.35	0.6
Mâche	kg	0	0.2
Oignon	kg	0.4	0.6
Potiron	kg	0.6	0.8
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
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.

Gestes et posture

Une intervention proposée par la MSA aux jardiniers-es.

Alain, Ani, Costinella, Djamila, Jacqueline et Senait racontent :

"C'est pour apprendre à porter les charges lourdes sans se blesser. C'est intéressant et utile.

Nous avons appris les gestes pour manoeuvrer la brouette, porter les sacs, utiliser les outils, la pelle, lever les cagettes, les poser, etc.. Comment faire attention à son dos.

On nous a appris les mouvements confortables et l'utilisation des gestes intermédiaires : poser sur son corps pour faire relais pour arriver à un meilleur résultat pour le corps et une meilleure efficacité.

C'est très intéressant, c'est une information essentielle pour travailler dans les meilleures conditions en faisant en sorte de ne pas s'abimer, s'user le corps. C'était très bien.

On a appris plein de choses que je vais mettre en pratique, que je mets déjà en pratique d'ailleurs. Il faut le savoir !"

Crumble au potiron

Pour 6 personnes :

- 1 kg de potiron
- 200 g de cantal (ou gruyère)
- 2 oignons
- 1 c. à s. de crème fraîche
- persil
- 150 g de farine complète
- 80 g de beurre salé

Préchauffez le four (180°C).

Épluchez le potiron et coupez-le en gros cubes. Émincez finement les oignons puis disposez le tout dans un plat à gratin.

Versez un peu d'eau au fond, et faites cuire au four pendant 35mn.

Pendant ce temps, confectionnez les miettes : mélangez du bout des doigts la farine et le beurre et émiettez-y 80g du fromage.

Sortez le plat du four, écrasez le potiron, ajoutez la crème fraîche et le reste du fromage en petits dés. Répartissez les miettes et parsemez de persil haché. Remettez dans le four chaud et laissez cuire 20 mn pour que la croûte soit bien dorée. Servez chaud.

Pour finir... On peut aussi ajouter de fines lanières de jambon fumé ou de bacon après avoir écrasé les cubes de potiron.

Merci Mathilde pour cette recette...

Recettes supplémentaires

Opération 30 000 paniers Solidaires du Réseau Cocagne et le Jardin...

Le Réseau Cocagne lance une campagne d'appel aux dons pour financer le projet 30 000 Paniers Solidaires.

En quoi consiste ce projet ?

Permettre à des personnes en difficultés d'accéder aux paniers de légumes bio des différents jardins de cocagne en payant seulement 30% de leur prix pour que ces paniers deviennent accessibles financièrement à ces personnes. Avec l'idée de leur permettre de changer de mode d'alimentation, puisque la consommation des légumes est accompagnée comme pour vous par les recettes du journal du panier et que des ateliers cuisines sont organisés spécifiquement pour cela.

En pratique, le Réseau Cocagne finance 1/3 du prix du panier (d'où cet appel aux dons), un autre tiers est financé par un partenaire local et le dernier tiers est payé par le bénéficiaire.

Quel est le lien avec le Jardin de Cocagne Nantais ?

Nous sommes engagés depuis plusieurs années dans ce projet. Actuellement, 5 des jardiniers-es profitent de ce panier à coût réduit. Par ailleurs, nous travaillons à relancer ce projet pour le quartier Pinsec/Pilotière (nous l'avons déjà fait fonctionner à la Pilotière jusqu'à perdre le co-financement de la Croix Rouge locale). Et ceci, nous l'espérons, en partenariat avec la Mairie de Nantes qui est très intéressée et dont nous attendons le feu vert pour le lancement et le co-financement local (2 000€/an).

En soutenant par vos dons ce beau projet du Réseau Cocagne, vous soutenez son application au jardin, nous vous en remercions chaleureusement. Nous vous informons qu'une partie de votre don est déductible de vos impôts.

Pour information, le Jardin de Cocagne Nantais est aussi habilité à recevoir des dons et à fournir un reçu fiscal pour une déduction d'une part de votre don de vos impôts.

Graines de courges façon Djamila (jardinière)

Nettoyez les graines. Mettez-les à sécher sur du papier absorbant environ 8 jours. Vous pouvez les manger ainsi ou les torrifier au four 5 mn avec ou sans sel ou rapidement saisies dans une poêle bien chaude. A manger ensuite à l'apéro ou à ajouter à vos salades.