



Gratin de céleri-rave aux épinards

Pour 6 personnes

- 450 g de céleri-rave, pelé
- 1 c. à s. (15 ml) de beurre
- 1 blanc de poireau, émincé
- 300 g d'épinards, équeutés ou pas
- 1/4 c. à thé muscade, fraîchement râpée
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 1 œuf
- 125 ml de crème 35 %
- 60 g de fromage Vacherin des Bois-Francis canadien, sans la croûte et râpé

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Coupez le céleri-rave en quatre, puis tranchez-le finement à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé. Dans une grande casserole, portez de l'eau salée à ébullition et faites cuire le céleri-rave pendant 2 mn. Bien égouttez et réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen. Cuisez le poireau pendant 2 mns. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson, tout en remuant pendant 2 mn. Assaisonnez et réservez.

Beurrez un moule à pain (23 x 13 cm), étalez la moitié du céleri-rave, assaisonnez et saupoudrez de la moitié de la muscade. Étendez les épinards puis le reste du céleri-rave, assaisonnez et ajoutez le reste de la muscade. Battez légèrement l'œuf, ajoutez la crème et bien mélangez. Versez sur la préparation de céleri-rave.

Faites cuire au four pendant 30 mn. Saupoudrez de fromage et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.

Issue de <https://www.plaisirslaitiers.ca/recettes/gratin-de-celeri-rave-aux-epinards>

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

Rencontre de
Mélanie et Corinne
ce vendredi 17 mars
de 17h30 à 18h45

Année 2017 - semaine 11
Mardi 14 mars

Au printemps : le petit panier grandit !

Info importante : le petit panier grandit, voir art. p. svte...

Et voici les prémices du printemps dans votre panier avec, **en primeur, le navet botte**. Nous vous conseillons de le **manger cru** pour bénéficier de ses **trésors de nutriments** et de son **goût doux** et un peu sucré. **Ses fanes se mangent** en pesto, tarte, omelette, soupe ou hachés pour parfumer une salade...

Une salade en plus dans votre panier. C'est **une avance** sur un des paniers à venir. Elle risque de monter, nous préférons vous la mettre maintenant.

Ata (ancien jardinier) vient, comme prévu, d'être **embauché chez un gros maraîcher** de la Chapelle Basse Mer, nous sommes ravis pour lui !

Cette semaine rejoint l'équipe de jardiniers-es : **Volodymyr, Xavier et Gary, nous leur souhaitons la bienvenue.**

Laura sera aussi parmi nous **15 jours** pour un **stage d'encadrante technique.**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.4	0.7
Céleri	kg	0.5	0.7
Chou Kale	kg	1	1
Echalote	kg	0.15	0.3
Epinard	kg	0.4	0.75
Navet nouveau	botte	0	1
Poireau	kg	0.4	0.7
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

20-30 mars 2017

12ème Semaine pour les alternatives aux pesticides

Plus d'info : <http://www.semaine-sans-pesticides.fr/>

Chou Kale poêlé en toute simplicité

Pour 4 personnes

- 1 botte de chou Kale
- 1 gousse d'ail
- Un oignon ou quelques échalotes
- Sauce soja
- Graines de sésames grillés



Lavez les feuilles de chou. Égouttez puis ôtez les nervures les plus grossières. Froissez les feuilles dans vos mains pour les attendrir.

Hachez les feuilles puis mettez-les à cuire à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive.

Émincez l'ail, l'oignon ou les échalotes et ajoutez-les à la préparation, et remuez régulièrement.

Le chou est cuit quand les feuilles sont tendres.

Déglacez à la sauce soja suivant la quantité voulu et retirez du feu.

Dans une poêle bien chaude, faites griller les graines de sésame à sec en remuant régulièrement quelque instant pour que les graines soient juste dorée et exaltent leur arôme.

Au moment de servir, saupoudrez la poêlé de Chou Kale de graines de sésame, et c'est prêt!

Ce plat simple et délicieux peut être accompagné d'une céréale de votre choix (riz blanc, complet, quinoa, boulgour...) et/ou de légumineuses (lentille, haricot...).

Issue de <http://panierbiolacoudraie.org>

Le chou kale se mange autant cru bien attendri en lanières que cuit.

Nos recettes phares : crumble au lait de coco (Brève 445) (mettez un autre légume à la place de la courge) et les chips de chou kale (Brève 493). Vous les retrouverez aussi sur le blog : <http://jardincocagnenantaies eklablog.com/>

Début avril, le petit panier grandit

Le petit panier est aujourd'hui à 8,30 €.

Un panier difficile à faire : il y a des produits que nous ne pouvons mettre dedans du fait de son faible montant.

Aussi, nous allons augmenter la taille de **ce petit panier pour le passer à 9 €, ce qui aboutira à 70 cts de légumes en plus** dans ce panier. Cela nous permettra notamment d'intégrer plus souvent de la salade et des aromatiques par exemple... En effet, nous avons décidé de développer ces productions.

Cette modification prendra effet au début du trimestre prochain, début avril, soit sur votre prochaine facture du trimestre ou votre prochain prélèvement. Vous aurez ainsi vos premiers petits paniers "nouvelle formule" le mardi 4 avril et le vendredi 7 avril.

Nous vous rappelons également que le prix des légumes est défini par un prix du marché que nous étalonnons régulièrement en le comparant à celui de nos collègues.

Pour rappel : le grand panier quant à lui coûte à 12 € 80

Visite au Relais de l'Atlantique

Les jardiniers-es sont allés visiter cette entreprise d'insertion. Ani, Jacqueline, Jonathan, Najabat, Senait, Sylvie racontent :

"C'est l'usine ! Je trouve le travail trop dur et pour moi, il y a la barrière de la langue pour apprendre. Quand on fait la comparaison avec le jardin, c'est plus difficile : c'est bruyant, il y a beaucoup de poussières, tu tiens le même poste toute la journée et tous les jours... Il faut de la rapidité, de l'efficacité et de l'adaptation. Si un vêtement te plaît, tu ne peux même pas l'acheter. J'ai trouvé la visite intéressante, mais ça ne me donne pas du tout envie d'y aller.

Moi, je suis très intéressée, ça demande de la rapidité et j'aime ça. Je vais voir avec Anne-Christelle si je peux y aller après le jardin, mais c'est loin...

C'est bien, c'est du travail à la chaîne à 35 heures semaine. Il faut être speed, 35 tonnes d'habits sont triés par jour. Il en a qui sont envoyés à l'étranger, d'autres dans leurs magasins à Nantes, ou transformés en chiffons ou en isolant. C'est une bonne asso avec un bon esprit."