



## Jack Be Little ou patidou à la Tome

### Pour 4 personnes

• 4 courges Jack be Little • 1 oignon • 80 g de Tome • 2 c. à s. de crème • 2 Œufs • Sel et poivre

Cuisez les courges entières à la vapeur 10. Épluchez l'oignon et râpez-le grossièrement. Faites de même avec la Tome.

Fouettez l'œuf et ajoutez le fromage, la crème et l'oignon et assaisonnez avec le sel et le poivre.

Ôtez le chapeau des courges et évidez-les de leurs graines. A l'aide d'une cuillère, récupérez la pulpe à l'intérieur des courges sans la casser. Ecrasez légèrement la chair obtenue et ajoutez-la aux œufs. Remplissez les courges avec ce mélange et enfournez pour 20 mn environ à four chaud 180°C. Mangez avec une salade.

Adaptée de <https://biocultureetvous.org/>

## Crique pomme de terre/topinambour

### Pour 4 personnes :

• 300 g de pommes de terre • 100 g de topinambour • 1 petit bouquet de persil • 2 gousses d'ail • Huile de tournesol • Sel, poivre

Hachez le persil et l'ail. Pelez et râpez les légumes. Mélangez-les aussitôt au persil et à l'ail. Pressez fortement entre vos mains afin d'extraire un maximum d'eau.

Formez de grosses boules entre vos mains en pressant fortement. Aplatissez-les et faites-les frire dans une poêle avec 1 cm d'huile chaude. Comptez 10 mn de cuisson. Égouttez sur du papier absorbant et dégustez les criques accompagnées d'une salade verte, ou d'une viande, ou d'un poisson rôti.

Adaptée de <http://www.laurentmariotte.com>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 44

Mardi 30 octobre

## Semaine courte !

Semaine avec **jour férié**, même si c'est bien agréable, **il complique sérieusement l'organisation**. Nous devons faire tourner deux camions pour les livraisons des paniers bio solidaires le vendredi et changer le jour de conditionnement de ces paniers, tout en continuant d'assurer la production et le conditionnement des vôtres !

Comme c'est **Halloween** cette semaine, vous aurez **des courges dans votre panier : Jack be little** le mardi et **patidou** le vendredi. Deux petites courges jolies et assez sucrées... Pour les éplucher, faites les cuire au préalable.

**Topinambour**, ils sont bons **sautés**, en **purée**, **gratin**, en **soufflé**, voir *recette sur le blog*. Comme les courges, l'épluchage est plus facile après cuisson...

Nous souhaitons la **bienvenue à Laëtitia et Mickaël** qui commencent un contrat cette semaine sur le jardin et **rejoignent l'équipe de jardiniers·es**.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Blette	kg	0.4	0.6
Chou	kg	0	0.6
Fenouil	kg	0	1
Jack be little	kg	0.6	0.8
Mesclun	kg	0.20	0.25
Pommes de terre	kg	0.6	0.7
Topinambour	pièce	0.6	0.7
Prix panier		9	13 euros

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