

La recette du tatin de navets et poireaux aux quatre épices

Pour 6 personnes

• 3 navets • 2 poireaux • 1 rouleau de pâte feuilletée • 3 c. à s. de miel • 60 g de beurre • 20 g de sucre • 1 c. à c. de quatre-épices • sel

Préchauffez le four à 200° (th.6-7). Épluchez les navets et coupez-les en rondelles assez fines.

Retirez la partie vert foncé des poireaux bio, rincez-les puis, coupez-les en rondelles. Faites-les revenir 8 mn à la poêle dans 20 g de beurre.

Faites fondre la moitié du beurre restant dans une autre poêle pour y faire revenir les navets. Lorsqu'ils sont dorés, versez la moitié du miel par-dessus et laissez caraméliser. Couvrez d'eau à mi-hauteur et laissez confire 10 mn à feu doux. Ajoutez le sucre sur les poireaux et laissez caraméliser.

Beurrez un moule à manqué sans oublier les bords, puis placez-le sur feu doux, versez-y le reste de miel et les épices. Laissez fondre le tout, mélangez, puis retirez du feu.

Rangez les navets confits et les poireaux caramélisés dans le fond du moule en les serrant bien. Salez.

Déroulez la pâte feuilletée sur les légumes en rentrant bien les bords sur les côtés du moule. Piquez la pâte à la fourchette. Enfourez 20 mn au four. Laissez refroidir la tarte avant de la démouler.

Adaptée de <https://www.consoglobe.com/recette-bio-recette-bio-tatin-navets-poireaux-epices-3094-cg>

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

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 49
Mardi 4 décembre

Fin d'année et organisation paniers !

Cédric a signé un CDI à temps plein chez René Briand au lavage de cagettes, il a commencé lundi et a obtenu dans un premier temps un **location de voiture pour s'y rendre par ATAO**, dans l'attente d'une aide du département pour un achat.


Nous souhaitons la **bienvenue à Anthony et Cécile** qui ont commencé cette semaine un contrat sur le jardin et **rejoignent ainsi l'équipes des jardiniers·es**.

Fêtes et paniers : nous ferons le **dernier panier de l'année le mardi 18 et le vendredi 21**, merci d'être vigilants·es sur le retrait de ce panier car nous fermons pour 10 jours.

Attention pour les adhérents·es au mardi, le premier panier de l'année sera le jeudi 3 janvier (à venir chercher entre 13h à 17h comme d'habitude), donc un exceptionnel changement de jour. Il n'y aura **pas de pain ce jeudi là**. Et pour ceux du vendredi le lendemain, **le vendredi 4**. Tout cela est prévu dans votre abonnement (et la facturation en tien compte).

Page suivante : Episode 3 du **Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de soi...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Epinard	kg	0.35	0.6
Musquée de Provence	kg	0.9	1.4
Navet	kg	0.4	0.6
Persil	kg	0	1
Poireau	kg	0.6	0.9
Salade : coeur	pièce	2	2
Prix panier		9	13 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Gratin de Courge musquée de Provence au Cantal

Recettes
supplémentaires

Pour 2 personnes en plat unique

- Une grosse tranche de courge musquée de Provence (ici environ 750 g) • 200 g de cantal ou comté • 100 ml de crème
- 2 c. à c. rases de thym • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel

Nettoyez la peau de la courge et détaillez-la en tranches très fines.

Préchauffez le four à 180°. Graissez légèrement un plat à gratin. Disposez les tranches de courge et recouvrez avec l'huile d'olive. Salez légèrement et enfournez le plat environ 20 mn.

Coupez en petits morceaux le cantal. Réservez la moitié et faites fondre l'autre moitié dans une petite casserole avec la crème. Une fois le fromage fondu, sortez le plat du four et répartissez la préparation sur la courge. Ajoutez le thym et les bouts de fromage restants.

Enfournez à nouveau 10 mn, le temps que le fromage grille légèrement et que la courge finisse de cuire. Pour en être certain, il suffit de tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Laissez reposer puis servez en accompagnement ou en plat.

<https://petite-cuilliere-et-charentaise.blogspot.com/2015/11/gratin-de-courge-musquee-de-provence-au.html>

Tarte à la courge musquée

Pour 1 tarte de taille moyenne

- Une pâte sablée • Entre 500 et 700 g. de courge musquée (peau comprise) • 100 g. de poudre d'amandes • 100 g. de sucre • 4 c. à s. de purée d'amandes blanches bien bombée • 4 gros carrés de chocolat au lait • 2 bonnes poignées de pépites de chocolat noir.

Coupez la courge en morceaux moyens et faites-les cuire 30 mn à la vapeur. Égouttez-les puis laissez-les refroidir complètement.

Ôtez la peau de la courge et mixez-la finement avec la poudre d'amande, le sucre, et la purée d'amandes blanche. Préchauffez le four à 180°C.

GEAS - Episode 3 : Faire un refus

Alexa, Eric, John et Sonia vous racontent cette troisième séance du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"On a revu comment demander quelque chose, on s'est entraîné à poser des questions. Cette séance était sur faire un refus, savoir dire non à une demande de quelqu'un... Un service que t'as pas spécialement envie de faire, ou que tu peux pas !

Depuis que je fais le GEAS, j'avance les trucs. Je suis plus tranquille pour dire les choses. Pour faire une demande, maintenant j'arrive mais pour faire un refus, c'est encore difficile, mais je travaille.

Hier, on a appris à faire un refus, moi j'ai pas de mal. J'ai envie de faire un refus, je refuse. Des fois ça blesse, mais c'est ma nature, c'est comme ça. Il y a des techniques pour ne pas blesser les gens avec de l'émotion, il faut aussi identifier son droit, définir pourquoi, décliner...

Oui et aussi ne pas avoir peur de dire : je ne peux pas.

Moi, je ne me trouvais pas trop concerné, c'était apprendre à dire non. Il y en a qui n'arrive pas à le faire. On a fait un jeu de rôle, quelqu'un demandait de lui prêter de l'argent et la personne doit dire non.

C'est moi qui l'ai fait et c'était Anne-Christelle qui me demandait. Je ne pouvais pas lui refuser à elle. Alors je me suis trop justifiée, alors que c'était mon droit de refuser. A mes enfants aussi je ne peux pas refuser, c'est trop difficile. Pourtant, comme je le disais tout à l'heure, avec le GEAS, je me sens plus à l'aise pour dire les choses, la façon de le dire pour que ça passe bien. Avant c'était méchant et j'ai pas envie de blesser. C'était trop compliqué de dire non. Maintenant, je me sens moins lourde qu'avant. Quand je fais du GEAS, je vide mon stress. J'arrive avec tout mon stress et à la fin de la séance, quand on doit dire comment on se sent, moi je dis c'est bien, je me sens mieux."

Étalez la pâte sablée précuite dans un moule à tarte, versez la préparation et enfournez 30 mn environ.

Disposez les carrés de chocolat sur la tarte encore chaude, laissez fondre quelques instants puis étalez uniformément. Parsemez de pépites de chocolat (elles ne doivent pas fondre normalement) et laissez refroidir.

Adaptée de <http://cuisinevegetalienne.fr/>