



Lasagnes végétariennes de céleri-rave sans béchamel

Pour 8 personnes

Pour la sauce tomate :

• 5-6 oignons • 250 g de céleri-rave • 3 carottes de taille moyenne
• 3-4 c. à s. de margarine, de beurre ou d'huile • olives (à volonté mais facultatives) • 3 boîtes de tomates pelées (de 400 g) • 4-5 c. à s. de purée de tomates • 2 gousses d'ail pressées • 1 c. à s. de sucre • 1-2 c. à s. de basilic • sel, poivre • eau

Pour la sauce blanche :

• 750 g de fromage blanc • 15 cl de lait • 500 g de lasagnes vertes ou classique • 400 g de fromage râpé (gruyère ou autre)

Épluchez et hachez finement les oignons. Épluchez et râpez grossièrement le céleri et les carottes. Faites-les frire dans la matière grasse choisie.

Ajoutez les tomates, la purée de tomates et le sucre. Laissez cuire en sauce 10-15 mn. Ajoutez le sel et le poivre et un peu d'eau si nécessaire.

Mélangez le fromage blanc et le lait.

Répartissez en couches dans un grand plat de la façon suivante : sauce tomate, lasagne, mélange au fromage blanc, lasagne, sauce tomate. Saupoudrez avec le fromage.

Cuisez à mi-four, à 225°C, pendant environ 20 mn.

Servez avec une salade.

Adaptée de https://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagnes-vegetariennes-sans-bechamel_16789.aspx

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

Carottes coupées : pour cause de gel, nous les valorisons en deuxième choix. Elles ont gardé un bon goût. Merci de nous dire s'il y avait un souci...

Année 2019 - semaine 4
Mardi 19 janvier

N°607

Pomme de terre Désirée
bouillir, rôtir, cuire au four, purée et salades, mais pas pour les fritures.

Jardin recherche ordinateur

Le Jardin cherche un ordinateur fixe pas trop vieux pour ses bureaux. Si vous connaissez une entreprise qui céderait ce type de matériel à une association, merci de nous en informer (02 40 68 91 67 - jdcnantais@orange.fr).

Rendez-vous : **Rencontre de Mélanie et Corinne**, vos représentantes des adhérents·es au CA vous invitent **ce vendredi à partir de 17h** à un apéro de bonne année pour **échanger sur les projets 2019** et la mise en place de la Recycle Balade et l'Apéro Zéro déchets déjà prévus...

Pages suivantes : **les jardiniers·es vous racontent** la dernière séance de **GEAS** et la première de l'**Atelier Nutrition**...

Cécile a fini son contrat sur le jardin. Elle va se concentrer sur le permis de conduire et va bénéficier d'un accompagnement par l'Unité Emploi Est pour la suite. Nous lui souhaitons une belle continuation...

Nous ne ferons **pas de panier le mardi 12 et vendredi 15 février** (première semaine de février). **Donnez-nous**, le cas échéant, **vos absences aux paniers**...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0.75	0.8
Céleri rave	kg	0.6	0.8
Épinard	kg	0.3	0.5
Mâche	kg	0.2	0.25
Patidou	kg	0	0.85
Pomme de terre	kg	0.7	1
Prix panier		9	13 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.

GEAS - Episode 7

Alexa, Eric, Freddy et Sonia vous racontent cette dernière séance d'Entraînement à l'Affirmation de Soi :

"On a parlé de tout ce qu'on a vu : le refus, la demande, recevoir un refus en étant dans son droit. J'ai refait une demande : une demande de congés à Marianne..."

"C'était recevoir une critique et faire une demande de façon affirmée sans être agressive. Par exemple, faire une demande de récupération à Marianne suite à une absence. Il faut exprimer la demande de façon explicite. Savoir le pourquoi de la critique en questionnant, mais il faut attendre le moment propice pour le faire..."

"C'était la révision de tout ce qu'on a fait. Ça nous aide pour nos démarches administratives, quand on doit passer un coup de téléphone, à un rendez-vous..."

"Et aussi dans notre vie, sur notre mode de fonctionnement personnel !"

Clafoutis au Patidou

Pour 6 personnes :

- 1 kg de Patidou
- 100 g. de poudre d'amandes
- 2 c. à s. d'huile
- 3 œufs
- 5 c. à s. de miel
- 4 dl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure
- 5 c. à s. de farine



Le patidou se mange aussi en purée, soupe, gratin, farci de fromage, viande, champignon ou tout simplement d'un oeuf cocotte... Mais aussi dans différentes préparations sucrées...

Lavez, coupez et épépinez le Patidou en dés.

Dans un plat huilé et fariné, disposez la moitié des morceaux de Patidou, saupoudrez d'amandes et arrosez d'une cuillère de miel liquide. Puis mettez le reste de Patidou dans le plat.

A part, battez les œufs, le sel, l'huile, la farine, la levure, le lait et le reste de miel.

Atelier Nutrition

Nous proposons aux personnes bénéficiant d'un panier Coup de Pouce un Atelier Nutrition financé par la MSA et animé par les professionnels de Du pain sur la planche.

Pour rappel : les paniers Coup de Pouce sont les mêmes que les autres, la différence se fait sur le tarif, ils sont destinés à des personnes en difficultés financières qui paient un tiers du prix réel. C'est un dispositif qui entre dans le programme 30 000 Paniers Solidaires du Réseau Cocagne qui finance un deuxième tiers du prix des paniers. Le dernier tiers étant financé par un partenaire local, qui pour nous est la MSA. Des jardiniers·es et des personnes qui sont envoyés·es par le CCAS de Carquefou en bénéficient.

Cet Atelier Nutrition leur est destiné avec l'objectif d'apprendre à manger sain, bon en adéquation avec un petit budget.

Alexa, Eric, Freddy, John et Sonia vous racontent :

"C'était très bien et la dame est sympa. Elle a parlé de la bouffe qu'on mange. Qu'est-ce qu'on trouve dans le goût. On devait choisir deux photos. J'ai choisi une de soupe et une de fruit. Et on devait dire ce que cela voulait dire pour nous. Dans mon quotidien, il n'y a pas beaucoup de légumes. On mange beaucoup de cochonneries, de gras, de sucre et tout et pas beaucoup de légumes... Je suis contente, on va nous apprendre à manger sain !"

"On a vu ce qu'on préférerait et défini ce qui pour nous était un bon repas et ce qu'on mange d'habitude."

"C'est un bon truc, car elle va nous aider sur comment bien manger, sain et équilibré, comment faire des légumes, c'est important !"

"Je suis venu par curiosité pour l'instant et j'ai pas grand chose à dire. Moi, j'ai pas de problème. On a surtout exprimé nos habitudes. On verra..."

"Si ça peut nous apporter quelque chose pour mieux manger... C'est important de bien manger, pas n'importe comment. Et de le faire suivant les différents critères et nos moyens !"

Versez dans le plat et cuisez 45 mn (Th 5).

Couvrez de papier cuisson 20 mn avant la fin de la cuisson.

Adaptée de <https://www.verte-vallee.fr/recettes/clafoutis-au-patidou.html>