# La recette du jour

## *Œuf cocotte en jack be little*

***Pour 4 personnes***
*• 4 Jack Be Little • 4 œufs • 8 c. à c. de crème • Du comté • De la noix de muscade*

Préchauffez votre four à 180 ° (à chaleur tournante)

Lavez les courges, coupez le haut de façon à obtenir un chapeau.

Retirez les pépins que vous pourrez faire griller de leur côté.

Déposez-les dans un plat à four avec le chapeau à côté et enfournez 10 mn.

Puis creusez délicatement l'intérieur de façon à obtenir un peu de chair (attention à ne pas transpercer la peau).

Pour chaque Jack be little, mélangez à l'intérieur la chair de la courge, 1 c. à c. de crème et du comté détaillé en copeaux. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade.

Cassez un œuf à l'intérieur et ajoutez une c. à c. de crème sur le blanc de l'œuf (comme pour un œuf cocotte).

Placez les courges dans un plat à gratin avec un fond d'eau dans le plat

10 à 15 mn dans le four selon la manière sont vous aimez vos œufs.

*Vous pouvez varier ou enrichir cette recette en ajoutant de l'ail et/ou de l'oignon, des lardons et/ou des champignons revenus, varier les épices et le fromage (parmesan) ou encore mettre du saumon fumé...*

*Adaptée de http://dupreaupanier85.e-monsite.com/pages/recettes/legumes/oeuf-cocotte-en-jack-be-little.html*

*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*

**Pomme de terre Allians**
robe des champs, vapeur, gratin, rissolée...
Délicieuse dégustée seule au naturel.

# Nouvelles du Jardin

N°645

Année 2019 - semaine 44
Mardi 29 octobre

## Panier d'haloween

Nous souhaitons la **bienvenue à Sonia** qui signe un contrat sur le jardin cette semaine et intègre l'équipe de jardiniers·es !

Une petite **Jack be Little dans le panier pour Halloween**, c'est celle-ci qui sert à faire des petites lanternes... Elles sont surtout excellentes ! **Du mesclun** apparaît aussi dans le panier, c'est ce **mélange de petites feuilles qui se mangent en salade** que vous dégusterez régulièrement cet hiver.

**Qui dit semaine courte, dit changement d'organisation**. Entre autres, nous conditionnons les Paniers Bio Solidaires mercredi au lieu de jeudi, deux camions tournent le jeudi (celui de jeudi et vendredi) et **nous décalons la distribution des paniers du vendredi au jeudi**. Mêmes activités que d'habitude mais concentrés sur 4 jours !

Le jeudi matin **des jeunes viennent de l'IEM de la Marrière au jardin** pour trier et peser des légumes... *Ils vous racontent page suivante...*

## *Cette semaine dans votre panier*

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|---|---|---|
| Blette | kg | 0.4 | 0.6 |
| Echalote | kg | 0.15 | 0.2 |
| Jack be litte | kg | 0.55 | 0.8 |
| Mesclun | kg | 0 | 0.25 |
| Navet | kg | 0.4 | 0.5 |
| Pomme de terre | kg | 0.5 | 0.9 |
| Radis asiatique | kg | 0.4 | 0.45 |
| Salade | pièce | 1 | 0 |
| Prix panier | | 9,20 € | 13 € |

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

# Des jeunes de la Marrière au Jardin

4 jeunes de l'IEM de la Marrière viennent en fauteuil ou pas chaque jeudi à partir de 11h faire du tri ou des pesées (un légume de garde du panier du vendredi) avec un·e jardinier·e. Ils et elles sont accompagnés·es par 2 éducateurs·rices, Brigitte et Farid. Abel, Hélène et Mila vous racontent :

"*On est de l'IEM de la Marrière à Nantes. C'est un centre adapté, un Institut d'Education Motrice. Ceux qu'habitent loin dorment à l'internat ou pour faire une coupure familiale, apprendre à être autonome. On peut y faire des activités et pour l'organisation des activités, on est aidé par des professionnels.*

*Il y a la classe, de la rééducation, des activités extérieures. On va à la MFR faire du tri de bouchons avec d'autres jeunes que ceux de la Marrière. On travaille aussi avec le Lycée Léonard de Vinci juste à côté de la Marrière. On fait plusieurs projets avec eux dont un de parole/parole. On travaille avec des lycéens sur le conte et on va inventer un conte et le mettre en scène.*

*On vient au jardin aussi. On pèse des légumes, on les met dans des sachets. C'est bien, ça aide les gens qui travaillent dans le jardin. On travaille surtout pour plus tard, moi je vois ça comme ça. Pour se préparer à l'après IEM.*

*On aime venir, ça change de la Marrière, on voit d'autres gens. C'est reposant de voir la nature parce qu'il y a pas beaucoup de bruit, c'est calme.*

*C'est sympa, c'est mieux qu'à la Marrière où il y a beaucoup de bruit, on dirait des lions en cage.*

*Pile poil, je viens de faire 1 kg, ni plus ni moins* 😀 *! ! !*"

Recettes supplémentaires

## *Pizza aux blettes et sardines*

***Ingrédients***

*• 350 g de pâte à pain • 500 g de blettes • 8 filets de sardines fraîches • 200 g de ricotta • 1 oignon • 1 œuf • 2 c. à s. d'huile d'olive • 30 g de beurre • 1 c. à s. d'origan séché • 30 g de farine • 1 branche de romarin • fleur de sel • sel et poivre*

Retirez les côtes des blettes (réservez-les pour une autre utilisation ou coupez-les en petits tronçons et faites-les revenir avec les oignons). Lavez les feuilles et coupez-les en lanières.

Pelez et émincez l'oignon. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, faites-y dorer l'oignon puis ajoutez les blettes. Salez, poivrez, mélangez, poursuivez la cuisson 5 min.

Dans un saladier, mélangez la ricotta avec l'œuf en fouettant, puis ajoutez les blettes. Essuyez délicatement les filets de sardines et ôtez les arêtes.

Préchauffez le four à th 6-7 (200°). Sur un plan de travail fariné, étirez la pâte avec les mains pour obtenir un disque. Posez-le sur une plaque à pâtisserie (anti-adhésive de préférence).

Étalez la préparation aux blettes sur la pâte, répartissez les filets de sardines, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de romarin et d'origan. Enfournez pour 25 min. Au moment de servir, parsemez de fleur de sel.

*Adaptée de https://www.marieclaire.fr/*

## *Soupe de navet, blette et crevettes au curry*

***Pour 4 personnes***

*• 1 l. bouillon de légumes ou d'eau • 4 navets • 4 branches de blette • 120 g de crevettes roses décortiquées • 0,5 c. à c. de curry en poudre • 1 oignon • 5 cl vin blanc • 1 filet de l'huile d'olive*

Épluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis faites fondre les oignons pendant 5 mn. Lavez les blettes et coupez les côtes en petits tronçons.

Épluchez et coupez les navets en tranches. Ajoutez les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 mn puis versez le vin blanc. Hachez grossièrement les feuilles de blettes.

Versez le bouillon de légumes dans la cocotte, ajoutez les feuilles de blettes. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Laissez mijoter pendant 15 à 20 mn à couvert et ajoutez les crevettes 10 mn avant de servir.

*Adaptée de https://www.cuisineactuelle.fr/*