



Courges Jack be Little à la crème de Cantal et aux noix



Pour 2 courges Jack be Little

- 130 g de Cantal jeune râpé
- 1 grosse c. à s. de crème épaisse
- quelques noix grossièrement concassées
- sel et poivre du moulin
- une râpée de noix de muscade

Lavez les courges et cuisez-les à la vapeur 15 mn jusqu'à ce qu'une lame de couteau les transperce facilement. Égouttez-les.

Pendant la cuisson des courges, à feu doux, dans une casserole, chauffez la crème et incorporez petit à petit le Cantal râpé en remuant sans cesse.

Lorsque l'appareil a la consistance d'une crème épaisse, salez et poivrez, ajoutez la noix de muscade et mélangez.

Préchauffez le four à 240°.

Coupez le chapeau des courges et ôtez toutes les graines.

Mélangez les noix concassées à la crème de Cantal et remplissez-en les cavités de courges.

Enfournez jusqu'à ce que la crème soit tiède et que les queues des potirons prennent un peu de couleur.

Dégustez à la petite cuillère.

Adaptée de <http://www.mamina.fr/article-courges-jack-little-a-la-creme-de-cantal-et-aux-noix-110652739.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

Suite aux blettes pas très belles du petit panier de la semaine dernière, celui-ci a été revalorisé cette semaine !



du Jardin

Année 2019 - semaine 51
Mardi 17 décembre



Toute l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais

vous souhaite de bonnes fêtes !

Le jardin ferme vendredi soir après la distribution des paniers et **réouvre le jeudi 2 janvier pour faire les paniers du mardi** ! Attention adhérents·es du mardi à bien noter cette information. Pour les adhérents·es du vendredi, reprise des paniers le vendredi 3 janvier...



Besoin urgent de coup de main : pour ramasser les carottes avant la fermeture pour qu'elles ne pourrissent pas ! Si vous êtes disponibles, venez mercredi et/ou jeudi matin à 8h15 ou à 10h45 pour qu'on vous compte dans nos équipes...

La semaine dernière, la **Prévention Routière** est venue sur une matinée informer des risques. **Nous vous demandons donc de vous stationner en marche arrière** quand vous venez chercher votre panier. **Les jardiniers·es vous racontent** cette matinée *page suivante...*

Lundi, nous avons partagé le traditionnel **repas de Noël** du jardin. Nous vous racontons aussi cela *page suivante...*

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Bleue de Hongrie	kg	0.7	0
Carotte violette	kg	0.6	0.9
Echalote	kg	0.25	0.35
Epinard	kg	0.3	0.55
Jack be little	kg	0	0.85
Mâche	kg	0.15	0.25
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.

Prévention routière au jardin

Comme chaque année, nous avons organisé une matinée avec la Prévention Routière. Anthony, Cécile, Guillaume, Heshw, Lylliane, Manuela, Maxime, Mickaël, Nathalie et Tito vous racontent :

"C'est une bonne action pour faire un rappel de certains panneaux et ceux que l'on ne voit pas souvent. C'est juste bien de revoir des situations car souvent on nous dit que, on pense que... et là on a la réalité ! La route n'appartient pas qu'à une sorte de moyen de locomotion et même en dehors des priorités, il faut faire attention à tous !

J'ai rien appris car j'ai l'habitude de faire des stages de récupérations de points. Ça m'a permis de vérifier mes réflexes.

C'était pas mal, même si on connaissait la plupart des choses. On a fait des mises en situation avec un simulateur de réflexe et le sanglier s'est fait écraser 20 fois. C'est quasi impossible de l'éviter. On a testé des situations différentes à différentes vitesses, de jour de nuit avec un motard, un camion, un piéton à éviter en freinant rapidement. Et il y a eu la présentation de 2 vidéos sur des personnes paraplégiques.

Rien d'intéressant à raconter car je sors du code, même si c'est nécessaire pour ceux qui ne connaissent pas.

C'était pas marrant, ils m'ont fait la leçon car j'ai pas de gilet jaune sur mon scooter !

J'ai compris ce à quoi il faut faire attention pour être en sécurité.

Ça nous fait un rappel sur la sécurité dont on avait bien besoin. On s'aperçoit qu'on ne fait pas tout bien et qu'on n'a pas conscience du danger qu'il y a autour. C'est du danger permanent quand on est en voiture : piéton, enfant, scooter, vélo... On nous a fait un rappel sur

Risotto à la courge

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 400 g de courge bleue
- 1 verre de rosé
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1.2 l d'eau chaude
- 20 cl de crème coco

Epluchez et épépinez votre courge. Coupez-la en petits carrés.

Faites-la griller pendant 5 mn à feu fort, dans un peu d'huile avec un peu de sel. Au bout de cinq mn recouvrez vos courges d'eau et laissez-les sur feu moyen fort encore 10 mn.

Recette supplémentaire



"C'était très convivial, un vrai moment de partage !

Une équipe a préparé le repas, pendant que les autres étaient au champs. On a épluché les légumes en dansant, on a fait danser les légumes, on a fait des woks de légumes de différentes sortes. On a fait un super barbecue de poulets marinés et grillés sous le dôme qui était bien enfumé. Puis on a fait des décorations avec des branchages que l'on avait apporté et on a fait une jolie table tout en musique dans une bonne ambiance. Certains ont apporté des accras, des samossas, des toasts de saumon et une tartinade de chorizo et plein de dessert. Il y avait plein de chocolat et de gâteaux et de pâtisseries, plus que dans les magasins... Puis on a fait des jeux, de la pétanque jusqu'à ce que la pluie nous arrête et des jeux de sociétés. C'était marrant les mauvais perdants... Il y a des anciens qui sont venus faire coucou. Et on a pu s'habiller autrement qu'en jardiniers. C'était assez cool, franchement !"

l'alcool, zéro cannabis. On nous a appris à garer sa voiture en arrière pour la sécurité car le soir, il y a plus de fatigue, de la buée qui gêne en marche arrière... On n'y pense pas tout le temps. J'ai fait le test de réflexe et j'étais la seule à ne pas écraser le sanglier alors que c'était impossible, mais par contre, j'ai heurté le poteau !

C'est toujours bien d'avoir une piqûre de rappel. C'était un peu long mais avec les échanges, c'était intéressant.

On nous a montré le code de la route, comment respecter les panneaux et la traversée de la route, les préventions en cas de danger. On a fait une manipulation sur l'écran, comment conduire dans une situation de danger brusque."

Ajoutez le riz, le vin et le bouillon de légumes dans votre casserole.

Mélangez. Aujourd'hui, lorsque je fais un risotto, Je verse toute mon eau pour recouvrir le riz. Ça m'évite d'avoir à trop surveiller la cuisson.

Laissez cuire votre risotto environ

20 mn à feu moyen faible en mélangeant assez régulièrement.

Versez la crème de coco sur le risotto et laissez sur le feu 5 mn.

Servez votre risotto bien chaud et régalez-vous !!!

Adaptée de <https://www.myrtee.fr/?p=5617>

Repas de Noël

