



## Soupe de courge musquée, céleri rave et huile de safran

### Pour 4 bols

- c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon
- 400 g de chair de courge musquée ou autre courge
- 1/2 céleri rave
- 1 carotte
- Le jus d'une orange
- 700 ml de bouillon de légumes
- Sel & poivre noir
- Noix de muscade au goût
- Crème végétale au goût
- 4 c. à s. d'huile d'olive safran
- 4 c. à s. d'amandes émondées (ou noisettes, noix, cajou...)
- Quelques brins de persil

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y suer l'oignon finement émincé. Ajoutez la courge et le céleri rave coupés en cubes. Ajoutez la carotte pelée et coupée en rondelles. Versez le jus d'orange et le bouillon de légumes. Cuisez sur feu moyen pendant 30 à 40 mn jusqu'à ce les légumes soient tendres.

Mixez la préparation jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Salez et poivez au goût. Et mouline un peu de muscade. Répartissez la soupe dans les bols. Versez une cuillère à soupe de crème dans chaque bol et mélangez. Versez 1 c. à s. d'huile d'olive au safran, et garnissez d'amandes et de persil.

N'hésitez pas à ajouter un peu plus de bouillon si vous souhaitez une consistance moins dense.

<http://www.epicesetmoi.be/2018/01/soupe-courge-et-celeri-rave-safran.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



Crêpes  
du Jardin

Année 2020 - semaine 2  
Mardi 7 janvier

## Appel à bénévolat administratif


Seriez-vous intéressé·e par environ 1 à 2h de bénévolat administratif le lundi après-midi une fois tous les 15 jours sur le jardin ? L'appel est lancé, manifestez-vous en venant nous voir, par mail ([jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)) ou par téléphone (02 40 68 91 67) ! Merci...

Des factures pour les adhérents·es réglant leur panier au trimestre cette semaine. Nous vous rappelons que les règlements de ce début d'année sont majorés de 30€ puisqu'ils comprennent la cotisation associative annuelle !

Retour du feuillet GEAS (Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi), les jardiniers·es vous racontent *page suivante* la séance de ce lundi...

Vente de crêpes et galettes, Laurence revient ce vendredi 10 janvier de 15h à 18h30 ! Vous pouvez passer vos commandes jusqu'au jeudi soir sur le mail suivant : [latomateconfite@gmail.com](mailto:latomateconfite@gmail.com). Les tarifs sont sur le site du jardin dans les actualités, tout comme les prochaines commandes groupées !

### Cette semaine dans votre panier

|   | Unité   | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|---|---------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Carotte | kg      | 0.7                           | 0.9                           |
| Céleri rave   | kg      | 0.7                           | 0.9                           |
| Epinard   | kg      | 0.3                           | 0.5                           |
| Musquée de Provence   | kg      | 0.7                           | 1                             |
| Persil  | bouquet | 0                             | 1                             |
| Pomme de terre  | kg      | 0.5                           | 0.85                          |
| Prix panier   |         | 9,20 €                        | 13 €                          |

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

## Terrine de légumes 3 couleurs (épinard, céleri et carotte)

### Pour 6 personnes

- 800 g d'épinards • 600 g de carottes • 350 g de céleri-rave
- 20 cl de crème liquide • 5 œufs • 1 c. à c. de sucre
- noix muscade • 20 g de beurre • 4 brins de ciboulette
- sel, poivre

Pelez les carottes et le céleri. Râpez-les séparément et passez-les chacun à leur tour à la vapeur 5 mn.

Remettez les carottes dans une des casseroles avec la moitié de la crème et le sucre et faites cuire pendant 15 mn sur feu doux.

Puis faites de même avec le reste de crème et le céleri-rave sans sucre.

Préchauffez le four à th 7 (210°). Beurrez une terrine et préparez un bain-marie : glissez au four un plat plus grand que la terrine, rempli d'eau à moitié.

Lavez les épinards et cuisez-les à la vapeur 3 mn, égouttez-les et pressez-les pour exprimer toute l'eau.

Hachez-les grossièrement et mélangez-les à 3 œufs entiers battus, un peu de muscade râpée, du sel, du poivre.

Cassez 1 œuf en séparant le blanc du jaune. Ajoutez le jaune et 1 œuf entier aux carottes, salez et poivrez. Mélangez le blanc d'œuf au céleri, salez et poivrez.

Remplissez la terrine en intercalant les couleurs et terminez par les carottes. Parsemez de ciboulette ciselée et couvrez d'une feuille de papier sulfurisé beurré.

Enfournez la terrine au bain-marie pour 10 mn, puis réduisez le thermostat à 6 (180°) et poursuivez la cuisson encore 40 mn.

Laissez refroidir la terrine complètement et réservez au frais pendant 6 h au moins avant de servir.

Adaptée de <https://www.marieclaire.fr/>

## Epinards – J'en fais quoi ?

Consommez-le cru, en salade ou dans un sandwich, comme du cresson ou de l'oseille, auxquels il se mélange très bien. N'hésitez pas à ajouter des pommes, du parmesan, de la mozzarella ou encore des suprêmes d'orange.

Cuisez-le à l'étuvée, à la poêle ou à la vapeur. Mangez-le nature ou avec un peu de beurre et de jus de citron, de sauce Mornay, béchamel ou crème fraîche. Faites-le en omelette, tarte, tourte, gratin, purée, soupe, dans des feuilles de brick, seul ou agrémenté de fromage frais et pourquoi pas d'une poignée de raisins secs...

---

## GEAS - Episode 4

Cécile, Manuela, Maxime et Nathalie vous racontent cette 4<sup>ème</sup> séance de Groupe d'Entrainement à l'Affirmation de Soi :

*"On est revenu sur le refus pour faire le lien avec la dernière séance... Et cette fois-ci, on a fait des compliments et on s'est fait des compliments. Et là perso, c'est très dur pour moi ! Car faire un compliment est quelque chose que je fais que pour des très proches. Et recevoir des compliments d'autres personnes que de mes proches, c'est très compliqué aussi car je suis méfiante et je ne sais pas si c'est sincère..."*

*Il fallait faire un compliment. Un compliment, il faut le faire quand on le pense vraiment. Je suis plutôt d'une nature franche donc c'est facile pour moi. J'ai dit qu'on était une bonne équipe et les encadrants aussi sont sympas, que j'aime bien toute l'équipe avec des affinités particulières avec certains. J'ai appris à mieux connaître les gens comme l'une pour qui j'avais des à priori négatifs et qui est en fait une chouette fille sympa. Et ça fait toujours plaisir de recevoir un compliment !*

*Anne-Christelle nous a obligé à faire des compliments. C'est dur car c'est en groupe et qu'un compliment, ça ne se fait pas sur demande, ça se fait en privé et naturellement. J'ai fait un compliment à Thomas, je lui ai dit que j'aimais bien travailler avec lui, car on se tapait de bonnes barres. Il m'a retourné qu'il aimait bien mon humour !*

*Les compliments, on voit que c'est quelque chose de pas facile et ça dépend de l'état émotionnel dans lequel on est. J'ai pas fait beaucoup de compliments et j'ai eu du mal à m'en faire alors que j'aurais pu en faire à chaque personne présente et que j'aurais pu m'en faire plus. Mais je n'étais pas là émotionnellement, mais je ne sais pas si cela aurait été plus facile si je l'avais été. Donc c'est un bon exercice je trouve !"*