



Courge spaghetti aux deux saumons

Ingrédients :

• 1 courge spaghetti • 2 gousses d'ail non pelés • 120 g de crème fraîche liquide • ½ oignon • 150 g de saumon frais • 50 g de saumon fumé • Sel et poivre du moulin • Huile d'olive • 2 c. à c. d'aneth séché • Quelques copeaux de parmesan

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez la courge en deux dans la longueur. Enlevez les graines et déposez-la dans un plat. Mettez dans chaque moitié une gousse d'ail, du sel, du poivre, ½ c. à c. d'aneth et un filet d'huile d'olive.

Enfournez 45 mn.

Grattez la courge à la fourchette pour récupérer les spaghettis.

Pendant cette cuisson, dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé. Lorsqu'il est translucide ajouter le saumon frais coupé en dés.

Lorsqu'il est pratiquement cuit, ajoutez les dés de saumon fumé. Salez légèrement, poivrez et saupoudrez d'un peu d'aneth. Ajoutez les spaghettis de courge en les éparpillant bien puis versez la crème. Laissez réduire quelques mn.

Vous pouvez remettre les spaghettis cuisinés dans les coques de la courge pour les présenter que vous saupoudrez légèrement d'aneth et parsemerez de quelques copeaux de parmesan.

Adaptée de <https://cuisinierenpaix.com/>

Courge spaghetti : Pour faire des spaghettis, cette courge nécessite une longue cuisson au four (au moins 45 mn). Ensuite vous pouvez en faire des spaghettis à la carbonara à la bolognaise ou l'agrémenté de pesto etc... Comme les pâtes dont elle emprunte le nom...

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 Spunta
Potages, purées,
sautées, mijotées
frites ou cuisson au
four...

Crêpes
du Jardin

Année 2020 - semaine 6
Mardi 4 février

Merci de nous
tenir au courant de
la qualité de votre
courge spaghetti !

Montage de tunnel et vous ?

Appel à coup de main : nous avons **besoin d'aide mardi et jeudi après-midi** de la semaine prochaine (13h15 à 16h30) pour notre chantier **montage de tunnel**. C'est une activité de groupe exceptionnelle avec une bonne ambiance ! Et votre présence est un bon soutien pour toute l'équipe...


Rappel : c'est cette semaine, la **Rencontre de Mélanie et Corinne** autour de vos **Savoirs-Faire** et du **panais**. Venez les retrouver **vendredi à partir de 17h30** et échanger entre vous et avec elles !

Et c'est aussi **vendredi la vente de Crêpes et Galettes** de Laurence (adhérente) de la Tomate confite. **Commande possible** jusqu'à vendredi matin 10h à latomateconfite@gmail.com ou en acheter sur place. **Paiement en espèces, CB ou Tickets Restaurant !**

Lundi a eu lieu le deuxième **atelier de nutrition** sur le jardin pour les paniers Coup de Pouce... **Des jardinier·e·s vous racontent** les deux premières séances *pages suivantes...*

Pas de paniers et pas de pain semaine 9, soit le **mardi 25 et le vendredi 28 février**. Par contre, **les oeufs seront livrés**, vous pourrez au choix venir les récupérer ou nous les mettrons la semaine suivante dans votre panier...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Courge spaghetti	kg	0.8	1.25
Epinard	kg	0.35	0.6
Mesclun	kg	0.13	0.25
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Rutabaga	kg	0.6	0.75
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.

Atelier nutrition 1 et 2

Le jardin participe au projet 30 000 Paniers Solidaires du Réseau Cocagne. Que nous appelons Paniers Coup de Pouce (à ne pas confondre avec Les Paniers Bio Solidaires), ce sont des paniers à coup réduit pour des personnes de Carquefou et des jardinier·e·s avec un cofinancement de la MSA. La MSA propose aussi une série d'Ateliers nutrition, dans ce dispositif, dont elle a délégué l'animation à l'association Du Pain sur la Planche.

Atelier 1, Abdurrahman, Manuela, Nathalie et René vous racontent :

"On a commencé la première séance, la base, savoir ce qu'on attendait de ces séances. J'ai expliqué que j'aimerais savoir cuisiner avec moins de gras et du goût pour une bonne santé et ne pas ressembler à un loukoum et apprendre à mes enfants à apprécier des choses bonnes pour la santé. Après on pouvait choisir 1 ou 2 photos et s'exprimer dessus. J'ai choisi une marmite qui me faisait penser à cuisiner, une bonne marmite = un bon manger. Et l'autre, des gens à table pour le repas de famille, le plaisir du partage !

Hier, on a fait : pourquoi on a demandé de faire cet atelier. Moi, il y a beaucoup de légumes dans le panier que je ne sais pas cuisiner et j'ai demandé qu'on m'apprenne. Il y avait plusieurs photos et j'ai choisi un marché car j'ai travaillé dans le marché.

Le premier contact, ça m'a plu car c'est une personne très à l'écoute de nos demandes. Comme j'avais certaines demandes précises au niveau de la préparation des légumes... C'est Gary qui l'a fait l'an dernier, qui m'en avait parlé et dit que c'était intéressant. J'attends beaucoup de cette expérience.

Elle a présenté en quoi ça allait consister. Elle a fait un photo-langage, elle nous a fait choisir une photo qui nous inspire en relation avec la nourriture et dire ce qu'elle exprime pour nous. J'ai choisi le fait d'apprécier de manger dehors avec

Roulé aux épinards

Ingrédients

• 500 g épinards • Fromage ail et fines herbes • Saumon • 4 œufs

Mixez les épinards avec les œufs. • Mettez-les dans un moule à biscuit roulé et cuire 20 mn à 180°C. • Etalez dessus du fromage ail et fines herbes et du saumon. Roulez dans du cellophane et laissez refroidir. • Découpez en rondelles et servez.

Merci Gladys (adhérente) pour cette recette

Recette
supplémentaire

ce que tout le monde apporte et le partage de recettes. Et on a exprimé nos attentes ! C'était drôle les différences du rapport de chacun avec la nourriture."

Atelier 2, Abdurrahman, Cécile, Manuela, Maxime, René, Sonia et Tito racontent :

"Hier on a travaillé sur le chou et le rutabaga. On a montré sous quelle forme on peut les manger aussi bien crus que cuits, soit râpés, soit émincés... On a fait un atelier où les aliments étaient en photo et on devait les mettre dans une assiette pour faire un repas équilibré.

On a appris à faire un repas sain avec les pourcentages de légumes. Elle nous a montré comment cuisiner le chou et le rutabaga et quelles sont les propriétés énergétiques des légumes et des aliments (fruit, gras, protéine). Et comment faire un repas protéiné sans viande...

Ça tombait bien parce que j'avais faim. Je sais que je fais attention à mon alimentation, mais je ne mange pas beaucoup cru. Et c'est intéressant de revoir les proportions et de voir que si on ne mâche pas bien ou trop vite, les enzymes de la bouche ne font pas leur travail et on ne profite pas des nutriments. Et ces enzymes ne sont pas ailleurs dans le corps. C'est comme si tu ne mangeais rien !

C'était merveilleux parce que j'ai découvert le légume cru que je n'utilise que cuit en général. J'ai appris à manger du rutabaga et du chou frisé crus. Il y a plusieurs façons de les manger cru : on peut les émincer, les râper et on se rend compte que le goût est différent selon la préparation. Et ça c'était une découverte pour moi qui mange beaucoup de légumes ! Ce que j'ai apprécié, c'est de goûter et de cuisiner...

On a appris ce qu'il fallait avoir dans une assiette, la moitié de légumes, après l'autre moitié était divisée en deux : 1/4 de féculent et 1/4 de viande. C'est intéressant. Je ne sais pas si je m'en servais, mais c'est toujours utile d'avoir ces connaissances !

Ah ! C'était trop bien. Elle est super gentille et elle explique bien, j'ai appris plein de choses, on ressort de là avec plein d'informations et de recettes qu'on peut faire avec les légumes du panier chez soi. Des déclinaisons des légumes, râpés, farcis, à l'étouffée... Elle nous les a fait goûter crus, cuits pour nous faire découvrir les différents goûts. On a aussi visualisé une assiette pour voir les proportions de viande et de légumes avec la paume de la main comme référence.

Elle a amené beaucoup de photos avec des aliments et on choisissait pour faire un repas. Elle nous a expliqué beaucoup de choses. Après, on a fait du chou et du rutabaga, des carottes et des noix en salade avec une vinaigrette. Et j'ai goûté et c'est très bon !