



Mousse chocolatée de potimarron

Pour 5/6 ramequins

- 300 g de potimarron,
- 150 g de chocolat noir,
- 1 c. à s. de crème fraîche ou végétale : avoine ou soja
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- Quelques zestes d'une orange pour la décoration (facultatif)
- 3 c. à c. de noix de coco râpée pour la décoration (facultatif)

Lavez le potimarron, coupez-le en 2 puis épluchez-le (facultatif mais cela permet d'avoir une mousse plus onctueuse). Détaillez-le en cubes et cuisez à la vapeur 15 mn.

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Mixez le potimarron avec le chocolat fondu, la crème et la vanille. Rajoutez un peu d'eau si besoin.

Versez dans des ramequins et décorez avec les zestes et la noix de coco. Servir bien frais.

Commentaire : Pas de sucre et d'œufs dans cette recette...

Variantes avec d'autres proportions pour une texture

différente : 700 g de potimarron, 100 g de chocolat, 100 g de crème, 50 g de sucre roux et 1 pincée de gingembre. Des dés de poires cuits à la vapeur et des amandes effilées toastées pour la déco.

Merci à Hélène Béliard pour cette recette (elle intervient dans des ateliers cuisine pour les Paniers Bio Solidaires)

Testée et
approuvée !
Une recette fraîche,
légère et excellente...

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

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 33

Mardi 11 août



Appel à coup de main !

Nous sommes encore sur une petite équipe avec des vacancier·es aussi **nous faisons à nouveau un appel à coup de main pour vendredi** (récolte ou désherbage). **Venez quand vous voulez ce vendredi entre 8h et 12h** (une heure ou plus...) !

Marc (encadrant) **est de retour** et c'est **Alexandre** (encadrant) qui **est** à son tour **en vacances...** Et la moitié de l'équipe des jardinier·es est en congés. Les légumes eux ne chôment pas ;) !

Cette année, les légumes sont précoces, nous récoltons les oignons, et les pommes de terre que nous récoltons habituellement fin septembre ! Et les courges sont là mais sensibles au soleil... **Les potimarrons ont d'ailleurs pris un coup de soleil ! Nous vous en donnons en cadeau à manger vite (dans la semaine) en enlevant la partie qui a souffert...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.3	0.4
 Concombre	pièce	1	1
Haricot vert	kg	0.3	0.4
Oignon botte	botte	1	1
Légume	botte	1	1
Poivron couleur	kg	0.3	0.4
Salade	pièce	0	1
Tomate	kg	1	1.6
Prix panier		9.20 euros	13 euros

En cadeau : 1 potimarron

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