



## Courge et poireau au parmesan

### Pour 2 Personnes

- 300 g de courge
- 1/2 verre d'eau
- 1 blanc de poireau
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 20 g de parmesan

Épluchez et coupez la courge en petits morceaux. Cuisez à feu vif dans une casserole avec le 1/2 verre d'eau (si nécessaire) pendant 7 mn, environ. La courge doit être ramolli, mais ferme. Salez à votre convenance.

Ajoutez le poireau préalablement émincé ainsi qu'une c. à s. d'eau ni nécessaire, mélangez bien et laissez mijoter 2mn encore. Terminez par une c. à s. d'huile de noix.

Dressez dans des ramequins. Parsemez de parmesan et dégustez.

### Variante en crêpes pour 4 à 5 crêpes :

- 150 g de farine
- 375 ml de lait végétal ou de vache

Faites vos crêpes et garnissez-les crêpes avec la première préparation qui peut être épicée ainsi : 1 piment thaï émincé avec 1 gousse d'ail émincée, du thym et du paprika fumé. Enfournez 10 mn.

Et servez avec du yogourt (pourquoi pas végétal), du citron et du mesclun ou des épinards.

Mélange de deux recettes issues de : <https://www.cuisineaz.com/recettes/potiron-et-poireau-au-parmesan-91736.aspx> et de <https://lavielabouffjelereste.blogspot.com/2019/02/crepes-au-poireau-et-la-courge.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 10  
Mardi 9 mars

## Et s'il y avait noix dans le panier...

**Adélaïde** (jardinière) quitte le jardin : elle a signé un **contrat d'assistante commerciale**, nous lui souhaitons une belle continuation !

**Héliès** est en **stage pendant 1 mois** sur le jardin.


**Nathan** (stagiaire) **vous raconte son passage** sur le jardin *page suivante...*

Et **Maxime** (jardinier) **vous raconte sa journée de Découverte des métiers à l'AFPA.**

**Des noix dans votre panier** cette semaine. Nous arrivons sur la **période habituelle où nous avons moins de légumes et moins de variétés**. Pour y palier et pour vous faire toujours un panier le plus attrayant possible, nous sommes parfois amenés à faire des échanges avec d'autres producteurs ou à faire des achats. Et voici que nous avons pensé que des noix diversifieraient agréablement ce panier et égayeraient vos papilles !

**Mélange de courges** dans votre panier cette semaine, **que des noms de lieux** : Bleue de Hongrie, Marina di Chioggia, Musquée de Provinces, Petit gris de Vendée...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave	kg	0.5	0.7
Courge	kg	1	1.2
Mesclun	kg	0.11	0.12
Noix*	kg	0	0.25
Poireau	kg	0.7	1.2
Radis noir	kg	0.6	0.6
Prix panier		9,20 €	13.30 €

\* **Noix bio de Paul Gautreau - Étriché - 49**

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

## La semaine de Nathan au jardin

### Comment as-tu vécu ta semaine ?

*"J'ai beaucoup aimé l'ambiance de l'équipe qui est très bonne. Tout le monde s'entend bien et j'ai bien été intégré.*

*J'ai bien aimé le travail dehors. J'ai beaucoup aimé prendre l'air toute la semaine même si quand il pleut, c'est plus difficile !*

*La relation avec la terre, c'est très agréable. J'ai bien aimé planter. Dommage que je ne puisse pas voir l'évolution mais je verrai cela dans le panier.*

*C'est plus compliqué que ce que je pensais. Après, on apprend les bonnes positions pour le dos. On ne se rend pas compte quand on a le panier... J'ai découvert comment récolter des légumes, traiter... "*

### Qu'est-ce que tu aurais envie de dire aux adhérents ?

*"Ne pensez pas qu'aux légumes mais aussi à tout ce qu'il y a derrière, car c'est pas simple. On s'occupe bien des légumes, ils sont bien traités.*

*C'est bien de venir ici en plus d'avoir des légumes. Il y a l'équipe, tout le monde s'entend bien.*

*C'est un peu comme une famille comme le dit ma mère ! L'ambiance est bonne..."*

## Carpaccio de betteraves et radis aux noix

### Pour 4 personnes

- 2 betteraves rouges • 1 radis noir • 50 g de cerneaux de noix
- quelques feuilles de mâche ou de mesclun • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. d'huile de noix • 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de jus de citron • sel et poivre

Épluchez les betteraves et le radis. Coupez-les en fines tranches. Disposez-les harmonieusement sur les assiettes de service. • Préparez la vinaigrette et réservez au frais. • Concassez grossièrement les noix et parsemez-les sur le carpaccio. Au moment de servir, versez la vinaigrette sur le carpaccio et décorez de feuilles de mâche ou de mesclun.

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

## Journée découverte des Métiers à l'AFPA

Maxime qui a profité de cette journée, vous raconte :

*"Ce n'était pas ce que j'imaginai : je ne m'attendais pas à rester sur une chaise toute la journée !*

*Elle nous a expliqué ce qu'étaient les atouts, les compétences transversales. Puis on a été sur un ordinateur et on mettait un métier, ça donnait des compétences. On gardait celles qui me correspondaient, on garde celles qui sont entre 70 et 80 % et ça sort plein de métiers différents. Pour moi, ça allait de manutention à magasinier et jusqu'à l'élevage. Ensuite je choisisais différents métiers et j'allais voir s'il y avait des offres d'emploi etc...*

*C'était intéressant... même si c'était des gens qui sortaient du bac et n'avaient jamais travaillé.... J'ai appris les compétences transversales !"*

## Soupe de courge à la betterave

### Pour 6 personnes

- 1,2 kg de courge • 250 g de betterave crue • 2 blancs de poireaux
- 1 oignon • 100 g d'emmental râpé • 40 cl de crème liquide
- 60 g de beurre • 1 pincée de muscade • sel et poivre

Épluchez et détaillez en petits dés la betterave et les poireaux. Mettez-les à revenir doucement dans une casserole avec 30 g de beurre, puis mouillez d'1 l. d'eau. Salez, poivrez et cuisez 30 mn.

Épluchez la courge et coupez la chair en gros cubes.

Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole, mettez la courge à étuver doucement 5 mn. Salez, poivrez, puis ajoutez la muscade et 50 cl d'eau chaude. Laissez frémir 20 mn.

Mixez séparément le contenu des deux casseroles, en ajoutant la crème liquide, également répartie. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez les deux potages dans une soupière sans les mélanger, ajoutez l'emmental râpé et du poivre. Servez sans attendre.

*Vous pouvez décorer cette soupe de graines de courges torréfiées 2 min sous le gril du four et servir avec des gressins.*

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

