

## Courge spaghetti aux épinards (ou poireaux) et chèvre

### Pour 4 personnes

- 1 ou 2 courges spaghetti • 540 g bûche de fromage de chèvre
- 450 g feuille d'épinard fraîche ou poireaux émincés • 300 ml crème d'avoine ou fraîche • 4 œuf • 100 g oignon rouge • 10 g ail
- sel • poivre

Coupez les courges spaghetti en deux et videz-les. Ensuite versez un peu d'huile d'olive dans chacune et saupoudrez de sel. Faites-les cuire sur la plaque du four à 200°C pendant 30 mn.

Pendant ce temps lavez les feuilles d'épinard ou les poireaux. Épluchez l'ail et les oignons. Émincez l'oignon et pressez les gousses d'ail.

Dans un faitout, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir sur feu doux, l'oignon et l'ail et ajoutez les épinards (ou poireaux) et la crème et laissez cuire 5 mn.

Griffez la chair des courges cuites, à l'aide des dents d'une fourchette pour la récupérer. Laissez une épaisseur de 1 cm pour que les courges puissent se tenir. Versez la chair des courges dans le faitout.

Mélangez la préparation et ajoutez le fromage de chèvre frais. Mélangez. Une fois fondu, versez la préparation dans chaque courge. Réalisez un trou au milieu et versez un œuf. Enfourez vos courges sur un four et faites-les cuire pendant 20 mn à 200°C.

Vous pouvez aussi utiliser de la mozzarella, de la feta ou du fromage frais de brebis.

Adaptée de <https://recettehealthy.com/courge-spaghetti-aux-epinards-chevre-frais/>

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)

## Panier et vacances de Noël !

Petit rappel : nous déplaçons un tunnel mercredi 8 de 10h à 11h. Plusieurs d'entre vous se sont déjà porté·es volontaires maintenant, **plus nous serons, mieux ce sera**, donc si vous êtes dispo... on vous attend !

Les jardinier·es vous racontent le **groupe de parole pages suivantes...**

Nous vous rappelons que nous ne ferons **pas de panier entre Noël et le nouvel an ! Le dernier panier de l'année sera :**



- **Le mardi 21 décembre** pour les adhérent·es du mardi
- **et le JEUDI 23 décembre** pour les adhérent·es du vendredi.
- **Attention, si vous passez une commande livrée le 23**, il faudra bien **la récupérer ce jour-là avant 18h30**, nous fermons le soir pour vacances, votre commande ne sera plus récupérable et à payer !

Reprise des distributions de paniers mardi 4 et vendredi 7 janvier !

**Petit marché de Noël** pour vos cadeaux, **tous les vendredis** avec des **tisanes**, des **livres** (*sur fiche*), les **gratounettes** (*à régler sur place*) de Christine...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Chou lisse	kg	0	1
Courge spaghetti	kg	0.8	1.2
Epinard	kg	0.45	0
Fenouil	pièce	1	1
Mâche	kg	0	0.15
Oignon	kg	0	0.35
Poireau	kg	0.6	0.8
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

## Courge Spaghetti – J'en fais quoi

Aussi appelée "spaghetti végétal", la courge spaghetti est une variété de courge dite coureuse, de la famille des cucurbitacées originaire d'Amérique du Sud.

**La spécificité** de la courge spaghetti, c'est sa chair filandreuse qui produit des filaments comme des pâtes qui permettent les mêmes préparations une fois la courge cuite et effilée.

**Idées de préparations** : Vous pouvez ainsi la cuisiner en carbonara, à la bolognaise, avec une sauce crémeuse au roquefort, etc. Vous pouvez aussi la farcir, en faire des gratins, des purées ou encore frire vos spaghettis, pour leur donner du croquant, et un goût proche des beignets de courgette. Elle se mange chaude ou froide (déjà décidément encore comme les pâtes), en salade et accompagnée d'une vinaigrette.

**Méthode de cuisson** : coupez votre courge en 2, et placez-la dans un plat allant au four, chair vers le haut et badigeonnez la d'huile pour éviter qu'elle ne se dessèche à la cuisson. Faites cuire à 170°C pendant 40 à 50 mn puis détachez vos spaghettis. Le temps long de cuisson est garant de pouvoir obtenir des spaghettis !

**Cuisez les pépins** : Conservez ses pépins que vous pourrez préparer pour faire des graines de courges ! Lavez-les, laissez-les bien sécher une nuit et cuisez-les au four, 15 mn à 160°

Recette  
supplémentaire

## Salade de chou de milan aux pommes

**pour 4 personnes :**

• 1 petit chou milan • 2 œufs • 100 g de lardons fumés • 1 pomme •  
**pour la vinaigrette** : 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à c. bombée de moutarde • 1 échalote ciselée • du poivre et un peu de sel.

Enlevez les premières grosses feuilles vertes du chou que vous préparerez à part (sautées ou en chou farcies par exemple).

Coupez le reste du chou en 4 et découpez-le en lanières (enlevez le trognon). Faites revenir mes lardons sans ajout de matières grasses. Faites cuire les œufs durs et égalez-les. Et préparez la vinaigrette et coupez la pomme en petits morceaux.

## Groupes de paroles

Baballah, Blondin, Djemila, Hamid, Luc et Pascal, jardinier·es, vous expliquent ces groupes de paroles que nous venons de mettre en place sur le jardin. L'équipe est scindée en 2 groupes et chaque groupe se réunit tous les 15 jours :

*"Toutes les 2 semaines, on se réunit avec dans chaque groupe 1 encadrant et Anne-christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle). La parole est libre et on peut parler de ce qui est organisation du travail, des aspirations professionnelles (perspectives à court, moyen et long terme), le fonctionnement des congés, des éléments du contrat de travail... Et on a toutes les réponses !*

*Ça nous apporte des réponses, ça nous met en confiance sur la suite. ça clarifie les incompris, les qui propos, ça permet une meilleure communication. Et quand on a un problème à soulever, on ne se demande pas à quel encadrant et quand on va le trouver pour lui dire, on sait qu'on pourra l'aborder là et c'est plus facile. Quand on a des problèmes, des interrogations, on a les réponses.*

*Ça permet aussi individuellement de s'exprimer quand on n'a pas l'habitude et on installe une spontanéité dans la communication. Ça donne la parole à ceux qui ne la prendraient pas, qui n'ont pas l'initiative de la prendre.*

*C'est intéressant parce qu'on travaille en équipe.*

*Je l'ai fait une fois et c'est trop merdique, ça ne sert à rien. Pour moi, c'est un groupe de personnalités, c'est trop personnel. A la base, c'est pour parler de l'entreprise et ce qui ne va pas.*

*C'est bien, on parlait de la colère, du beau temps, de la patience et comment apprendre à communiquer avec des gens quand on n'a pas l'habitude.*

*On expose les problèmes, s'il y en a et les projets de certains pour plus tard, ceux qui ont envie de faire de la permaculture. Je n'ai pas envie mais ça m'a permis de découvrir ce qu'est la permaculture..."*

Au chou, ajoutez la vinaigrette, les lardons refroidis, la pomme et les œufs coupés en quartiers.

Adaptée de <http://cocopassions.over-blog.com/>