



Soufflé au céleri-rave et épinards

Pour 4 personnes

- 150 g de céleri-rave cuit
- 150 g d'épinards
- 20 g de beurre (+ 1 noisette pour le ou les moules)
- 20 g de farine
- 25 cl de lait
- 60 g de parmesan râpé
- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- Sel et poivre du moulin

Beurrer le moule à soufflé et préchauffez le four à 200°.

À la fourchette, écrasez le céleri et mélangez-le aux feuilles d'épinards ciselées. Laissez refroidir

Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine en 1 seule fois, mélangez et cuire à feu moyen en remuant pendant 2 mn. Versez le lait petit à petit et laissez épaissir.

Coupez le feu, incorporez les légumes, ajoutez le parmesan. Vous pouvez mixer la préparation.

Ajoutez les jaunes d'œufs, salez et poivrez.

Montez les blancs en neige ferme, incorporez-les en 3 ou 4 fois délicatement.

Versez la préparation dans le moule jusqu'au 3/4 de la hauteur, enfournez.

Au bout de 20 mn, baissez la température à 180° et terminer la cuisson.

Adaptée de <http://www.mamina.fr/2021/11/souffle-au-celeri-rave-et-epinards.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



les du Jardin

année 2021 - semaine 49
mardi 7 décembre

Rappel des horaires de paniers!

Les jardinier-es vous racontent l'avant dernière séance de la diététicienne *page suivante...*

Christiane (jardinière mais aussi chauffeuse-livreuse sur les Paniers Bio Solidaires) **vient de décrocher un CDI de 35h chez Top Chrono** pour faire de la livraison. Elle est ravie et nous aussi !

Pour rappel : le **vendredi, la permanence panier (dont les échanges) et le marché ferment à 18h30** (début à 14h30). Nous sommes encore là pour tout ranger mais plus disponibles (beaucoup de travail)... Merci de votre vigilance, c'est l'hiver et les débordements augmentent notre fatigue. **Le mardi, le créneau est de 13h à 17h15.**

De plus, **les paniers oubliés** prennent une **place précieuse** dans la chambre froide et génèrent beaucoup de **travail de gestion** (vérifications, mails etc.).

Christine (adhérente) vous propose de **faire des dons de produits d'hygiène** via **Et ma douche** pour les plus démunis, *article page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|----------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Blette | kg | 0.4 | 0 |
| Carotte | kg | 0.8 | 1 |
| Céleri | kg | 0.7 | 0.7 |
| Echalote | kg | 0.15 | 0.25 |
| Épinard | kg | 0 | 0.6 |
| Pomme de terre | kg | 0.8 | 1 |
| Radi noir | kg | 0 | 0.4 |
| 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.

Des produits d'hygiène pour Etmadouche ?!

« L'association nantaise **Etmadouche ?** gère un camping-car spécialement aménagé pour offrir un espace de douche et de distribution de produits d'hygiène et de vêtements aux plus démunis. Le véhicule maraude trois soirs par semaine sur Nantes et sa périphérie pour aller à la rencontre des personnes en situation de précarité là où ils sont posés. L'objectif est de leur offrir un accès gratuit à l'hygiène corporelle, dans le respect de la dignité et de l'intimité de chacun. C'est également le moyen de créer du lien social et d'assurer une veille sanitaire.

Avec la crise sanitaire, la précarité s'est encore accrue et les besoins sont énormes. Pour y faire face, **Etmadouche ?** complète ses maraudes par une distribution de produits d'hygiène chaque mercredi à Talensac en lien avec d'autres associations nantaises chargées des distributions alimentaires et/ou de vêtements.

Vous pouvez être acteur de la solidarité en aidant par vos dons. Nous avons besoin de produits d'hygiènes (non entamés) : gel douche, shampoing, brosse à dents, dentifrice, rasoir, mousse à raser, protections féminines, gel désinfectant pour les mains, savon...mais également de linge de toilette et de couvertures, duvets, chaussettes (propres)...

Si vous souhaitez aider l'association, vous pouvez **contacter Christine Van de Voorde** à l'adresse mail suivante **chol@orange.fr** et/ou **déposer vos dons au Jardin de Cocagne** en venant retirer votre panier.

Pour en savoir plus sur l'association vous pouvez consulter sa page Facebook <https://www.facebook.com/Etmadouche->

Recette
supplémentaire

Salade de radis noir, carottes et gingembre

Pour 4 personnes

• 1 radis noir • 2 carottes • 2 c. à s. de jus de citron • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 bonne pincée de sel • 1 gousse d'ail émincées (facultatif) • 1 c. à s. de gingembre frais râpé

Épluchez les carottes et le radis noir et lavez-les.

Dans un saladier, mettez 1 pincée de sel, l'ail, le gingembre, le jus de citron et l'huile. Mélangez.

Râpez les carottes et le radis noir. Mettez le tout dans la sauce, mélangez et servez si vous aimez le croquant et le goût fort du

Atelier diététicienne

Djémila, Maxime, Nicolas et Sandra jardinier·es vous racontent ce dernier atelier de l'année qui sera suivi par une séance bilan-repas en début d'année...

"On a joué avec des cartes : il y avait plein de cartes sur la table avec des produits (biscottes, carottes,...) et on devait dire pour chacun s'il contenait des fibres, s'il n'y en avait pas ou si on ne savait pas. Et après on a fait un dahl corailla avec de la courge, de l'oignon et du fenouil puis une sauce de pois chiches. Je ne peux pas dire si c'est bon, car je n'ai pas goûté ! Ça ne m'a pas donné envie et je n'aime pas le fenouil..."

Faire la cuisine, ça m'a plus mais j'ai pas trop aimé ce qu'on a fait. C'était bon mais il y avait beaucoup de curry et j'aime pas le curry et le fenouil. J'ai goûté et c'est quand même spécial le fenouil. Autrement c'est toujours aussi intéressant.

On a parlé des fibres et des différentes catégories d'aliments. On a essayé de comprendre l'intérêt des fibres et celles qui fonctionnent le mieux pour le transit.

J'ai appris plein de choses sur les fibres car c'est un sujet que je ne connaissait pas trop. Mais je me suis bien débrouillé !

Il y a des aliments qui ont des fibres et d'autres pas et un aliment qui a des fibres à l'état brut peut en perdre une partie à la transformation. Les fibres ont un effet d'épuration sur le transit. C'est bon pour le cholestérol et contre les fringales...

On a fait du houmos avec des pois chiches et un dahl de courge-fenouil très bon. Ça se marie très bien le fenouil avec la courge. Je ne suis pas dingue de fenouil, je l'aime pas trop et là c'était bien !"

radis. Sinon, préparez cette salade au moins 2 h. à l'avance et laissez-la au réfrigérateur.

Cette recette a aussi été appréciée en rajoutant : des raisins secs que vous avez fait gonfler, des cerneaux de noix, des cranberries, des quartiers d'orange et ou de pommes, du saumon, du pain grillé aillé...

Adaptée de <https://www.papillesetpupilles.fr/2019/01/salade-de-radis-noir-carottes-et-gingembre.html/>