

Gratin de légumes

Pour 4 à 6 personnes :

• 1,5 kg de légumes lavés et épluchés : pommes de terre, 1 panais et 1 morceau de courge vidée de ses graines • 50 cl de lait entier • 50 cl de crème liquide entière • 2 gousses d'ail • 1 poignée d'emmental râpé • beurre demi-sel • quelques graines de cumin (facultatif) • quelques brins de romarin ou herbes de Provence • une pincée de noix de muscade râpée • sel et poivre du moulin.

Préchauffez le four à 165°C.

Découpez tous les légumes lavés et épluchés, en fines tranches au couteau ou à la mandoline. Plus les tranches sont fines, plus vous gagnerez en temps de cuisson (surtout le panais que vous pouvez précuire par sécurité).

Mélangez les différentes tranches de légumes, et déposez-les dans un grand plat à gratin beurré et frotté avec une gousse d'ail.

Dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème avec la gousse d'ail restante écrasée, du sel (salez généreusement), du poivre et un peu de noix de muscade râpée.

Versez la crème chaude sur les légumes, dans le plat à gratin. Parsemez de fromage râpé, de quelques brins de romarin frais et graines de cumin.

Enfournez 1 h à 1h30 environ (selon l'épaisseur des tranches de légumes). Piquez les légumes pour vérifier la cuisson ; ils doivent être fondants. Le gratin doit être doré.

Adaptée de <https://www.ladycoquille.fr/2017/11/21/gratin-de-l%C3%A9gumes-d-automne-panais-pomme-de-terre-et-butternut/>

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

Appel au dons !

Comme toute association reconnue d'utilité public, le **Jardin est habilité à recevoir des dons et à donner des reçus fiscaux** en échange. Cette année, **les dons seront affectés aux paniers Coup de Pouce**, des paniers à coût réduit pour les jardinier·es entre autre, *article page suivante !*



Une tisane dans votre panier, description, informations et mode d'emploi *page suivante...*

Rappel : toutes les commandes sont à retirer absolument le JEUDI 23 décembre avant 18h30 ! Pas de rattrapage possible, le jardin ferme ce soir-là pour une semaine...

De même, **adhérent·es du vendredi, pensez bien à votre panier le JEUDI 23 décembre de 14h30 à 18h30...** Et pour les adhérent·es du mardi pensez au vôtre le mardi 21 décembre !

Merci de votre vigilance sur tous ces points **car ce sera une semaine chargée** pour nous : semaine de 4 jours avec repas de Noël le lundi et bouclage de fin d'année avant le jeudi soir...

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Musquée de Provence	kg	0.8	1.2
Navet	kg	0.5	0.5
Oignon	kg	0.2	0.6
Panais	kg	0.35	0.4
Poireau	kg	0.65	1
Salade	Pièce	0	1
Tisane	sachet	1 petit	1 grand
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.

Tisane du jardin

Cette semaine vous avez une tisane dans votre panier !

Mélissa (encadrante technique spécialiste des PAM : plantes aromatiques et médicinales sur le jardin) vous a concocté une tisane à apprécier pour son goût prononcé et/ou pour son côté apaisant et soutien pour bien dormir, histoire de vous bichonner pour que vous soyez en forme pour les vacances et les fêtes ! Elle est volontairement différente de celles mises en vente pour ne pas faire doublon...

La tisane du grand panier est composée d'eschsoltzia, de mélisse et de marjolaine et celle du petit panier comprend de la verveine en plus.

Cette tisane a entièrement été produite sur le jardin : semi, plantation, entretien, récolte, séchage, mondage et ensachage... Une activité souvent appréciée par les jardinières pour les connaissances que ça leur apporte et surtout particulièrement en cette saison où la partie mondage et ensachage sont réalisées au chaud dans le bâtiment !

Mode d'emploi :

Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes, l'eau chaude est idéale !

Gnocchis de pommes de terre et panais

Ingrédients :

- 200 gr panais
- 200 gr de pommes de terre à purée
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de farine
- Sel

Épluchez, coupez et cuire les pommes de terre et les panais à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Recette supplémentaire

Appel aux dons pour le jardin

Chaque année, nous faisons un appel aux dons...

Ces dons sont utilisés différemment selon nos besoins du moment et leur importance. Cette année, il nous manque 700 € de cofinancement pour les paniers Coup de Pouce. Ces paniers sont les mêmes que les vôtres mais à tarif réduit : 2.40€ au lieu de 9.40€ le petit panier. Ils sont destinés aux jardinier·es ainsi qu'à des familles de Carquefou. 16 foyers en tout en sont bénéficiaires. Ce tarif est possible grâce à un cofinancement de la MSA et du Réseau Coccagne (initiateur du projet 30 000 Paniers Bio Solidaires que nous avons rebaptisé Paniers Coup de Pouce en interne pour des raisons pratiques).

Pour le jardin, il n'y a pas de petits dons, tous sont les bienvenus !

Le Jardin de Coccagne Nantais étant une association reconnue d'intérêt général, elle est habilitée à délivrer en contrepartie, des reçus fiscaux ouvrant droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66 % voire 75 %, dans la limite de 20 % du revenu imposable !

Ces dons peuvent être fait en toute discrétion en contactant directement Marianne Loustalot au 02 40 68 91 67.



Écrasez le tout et ajoutez le jaune, la farine et le sel.

Farinez le plan de travail.

Faites une boule et coupez-la en 4.

Roulez en boudin et coupez-le pour avoir la taille voulue pour vos gnocchis.

Faites de petites boules et roulez-les sur le dos de la fourchette.

Chauffez dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

Adaptée de <http://bouffattitude.blogspot.com/2017/02/gnocchis-de-pommes-de-terre-et-panais.html>