



Gratin de courge spaghetti aux poireaux, lardons et comté

Ingrédient :

- 1 courge spaghetti
- 2 petits poireaux
- 2 échalotes
- 100g de lardons (facultatif)
- 200g de champignons de Paris en boîte ou frais (facultatif)
- sel et poivre du moulin
- 150g de cream cheese (Philadelphia), ou de crème fraîche ou de soja
- 100g de comté râpé
- 2 branches de persil

Coupez la courge en 2 dans le sens de la longueur et la poser sur une plaque allant au four. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive pour éviter les dessèchement. Enfournes à four chaud, à 180°C pendant 35 mn à 45 mn. Retirez les graines puis extraire la chair en grattant l'intérieur de la courge à l'aide d'une fourchette.

Pendant la cuisson de la courge, lavez et émincez les poireaux et les échalotes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec les lardons jusqu'à ce que les poireaux soient fondants . Ajoutez les champignons. Salez et poivrez.

Mélangez avec la chair de courge et la crème. Répartissez dans un plat à gratin ou les coques des courges.

Saupoudrez de comté râpé puis enfourner pour 10 à 15 mn à 210°C.

Servez avec des brins de persil parsemés dessus.

Adaptée de <http://www.s-commesoeurs.com/article-gratin-de-courge-spaghetti-aux-poireaux-lardons-et-comte-110980710.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 brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 48
mardi 29 novembre

Au plaisir de vous rencontrer !

Nous vous rappelons l'**inauguration du nouveau bâtiment** à laquelle vous êtes invité le **jeudi 8 décembre à 16h**. Votre réponse attendue par mail (contact@jardindecocagnenantais.fr).

Autre **rendez-vous, ce vendredi à 18h** : la **réunion apéritive annuelle d'adhérent·e·s**. Venez échanger avec nous !

Du miel produit sur le jardin sera en vente au marché de Noël du jardin, toutes les informations sur le miel et le marché *pages suivantes...*

Il a plu sur Nantes et, surtout, pour ce qui nous concerne, **sur le jardin**. **Les jardinier·e·s et encadrant·e·s vous en disent s'ils ont le coeur chagrin** *pages suivantes...*

Alex (encadrant) nous **revient après une semaine de Covid** qui l'a fortement fatigué !

Adhérent du vendredi : le **dernier panier de l'année sera le jeudi 22 décembre de 14h30 à 18h30** pour vous permettre d'avoir le temps de tout cuisiner pour le Réveillon !

Cette semaine dans votre panier

| | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) | Unité |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------|
| Betterave | 0,4 | 0 | kg |
| Courge spaghetti | 0,8 | 1,5 | kg |
| Fenouil | 0 | 1 | pièce |
| Mesclun | 0,2 | 0,25 | kg |
| Oignon | 0,4 | 0 | kg |
| Patate douce | 0 | 0,6 | kg |
| Poireau | 0,7 | 0,8 | kg |
| Prix panier | 9,40 euros | 13,60 euros | |

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com/)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Du miel de Cocagne pour le marché de Noël

Comme chaque année, nous allons faire un petit stand Noël sur le marché du vendredi pour vos cadeaux !

Il y aura nos tisanes, des livres, les gratounette de Christine (adhérente), les filets de Corinne (administratrice et adhérente) et, une nouveauté cette année, du miel produit sur le jardin.

Olivier (ancien adhérent) a installé avec Pascal (adhérent) 3 ruches sur le jardin. Olivier est un passionné d'apiculture depuis longtemps et, après une formation est devenu apiculteur amateur il y a 5 ans.

Comme les abeilles ont butiné sur le jardin, c'est un miel naturel même s'il n'est pas certifié bio. Avec la sécheresse, cette année, les abeilles ont dû aussi butiner dans les arbres. Cela a donné 2 types de miel qui correspondent chacune à des périodes de l'année différentes. Le plus clair est un "toutes fleurs" ; le foncé est un miel de sapin. 55 kg ont été récolté sur le jardin et la moitié sera mise en vente au marché.

Un partenariat s'engage. Nous avons programmé des ateliers apiculture pour les jardinier·e·s. L'année prochaine, ce seront même 6 ruches seront installées sur le jardin.

Risotto fenouil et poireau

Recette
supplémentaire

Pour 3 personnes

• 1 gros fenouil • 1 blanc de poireau • 225 g de riz pour risotto (type Arborio) • Environ 750 ml d'eau • 1,5 cube de bouillon de légumes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 80 ml de vin blanc • 2 c. à c. de levure alimentaire ou de parmesan • Huile d'olive • Sel, poivre

Coupez l'oignon et l'ail finement et faites-les dorer dans une sauteuse avec de l'huile. • Ajoutez le riz à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne translucide. • Rajoutez le vin blanc. • Puis, incorporez le bouillon graduellement, lorsque le riz a absorbé la quantité précédente. • Pendant ce temps, coupez les blancs de poireau et le fenouil. • Quand le riz est presque cuit, rajoutez les et laissez cuire quelques mn. Ceci conservera tous les nutriments des légumes ainsi que le goût du fenouil ! • Ajoutez la levure alimentaire ou le parmesan.

Adaptée de <https://www.fristouille.org/Recette/risotto-fenouil-et-poireau/114>

Douche froide ou douche d'or ?

La pluie est arrivée en novembre après des mois de sécheresse. Les jardinier·e·s (Antoine, Delphine, Erwan, Gheorghita, Léo, Mayana, Nina, Pascal, Patrice et Thomas) partagent leur ressenti et Alex (encadrant technique) apporte sa vision côté cultures :

"Ça fait 23 ans que je fais dans la verdure, alors la pluie, j'y suis habituée !

Moi aussi, ça ne me dérange pas. C'est le temps, on ne peut pas changer grand chose. C'est dans la tête d'être bien ou pas suivant la météo !

La semaine dernière, avec la pluie, c'était bien. On a travaillé dans les serres, dans le bâtiment, la pluie ne dérange pas.

Je travaille même s'il pleut, même s'il neige. Je travaille dans les serres, dans le bâtiment, partout où il faut travailler. La pluie, c'est bien, c'est la nature. Les plantes vont grandir.

La semaine dernière, c'était humide. J'ai eu la crève tout le week-end.

J'ai travaillé à l'intérieur, mais j'ai souffert des courants d'air jeudi et vendredi dans le bâtiment et j'ai eu une rhinopharyngite.

C'est très pénible parce que ça mouille !

C'était désagréable de travailler sous ce temps-là. En plus, il faisait froid. La journée, ça va. C'est le matin que c'est oripilant, sur la route et au travail. Et il fait noir aussi le matin. C'est fatigant tout ça.

J'étais en intérieur, du coup, la pluie, je ne l'ai pas trop vue. Mais je n'en veux pas trop quand même !

C'est bien, car il en faut pour remédier à la sécheresse. Comme on est encore en manque d'eau, c'est bien la pluie !"

Alex : *"Il ne pleut pas assez ! Il faut qu'il pleuve encore beaucoup et régulièrement pour que l'on ne soit pas en restriction d'eau en avril 2023. A défaut, cela pourrait compliquer la production de printemps et d'été.*

Nous n'avons pas de souci actuellement pour nos cultures avec la pluie : tout est à l'abri et nous aérons les tunnels pour évacuer l'humidité. C'est la chaleur de l'automne qui nous embête et qui est plus compliquée à gérer. Le froid est aussi le bienvenu car il calme les ravageurs (puçerons en particulier) pour l'instant, ils restent présents alors qu'ils devraient être en train d'hiverner !"