



Terrine de légumes 3 couleurs (épinard, céleri et carotte)

Pour 6 personnes

• 800 g d'épinards • 600 g de carottes • 350 g de céleri-rave • 20 cl de crème liquide • 5 œufs • 1 c. à c. de sucre • noix muscade • 20 g de beurre • 4 brins de ciboulette • sel • poivre

Pelez les carottes et le céleri. Râpez-les séparément et faites-les blanchir dans 2 casseroles d'eau bouillante pendant 5 mn puis égouttez-les.

Remettez les carottes dans une des casseroles avec la moitié de la crème et le sucre et faites cuire pendant 15 mn sur feu doux. Mettez le céleri dans l'autre casserole avec le reste de crème et faites cuire aussi à feu doux pendant 15 mn.

Préchauffez le four à th 7 (210°). Beurrez une terrine et préparez un bain-marie : glissez au four un plat plus grand que la terrine, rempli d'eau à moitié.

Lavez les épinards à grande eau. Triez et équeutez-les. Faites-les blanchir à l'eau bouillante 3 mn, égouttez-les à fond et pressez-les pour exprimer toute l'eau. Hachez-les grossièrement au robot ou au couteau, mélangez-les à 3 œufs entiers battus, un peu de muscade râpée, du sel, du poivre.

Cassez 1 œuf en séparant le blanc du jaune. Ajoutez le jaune et 1 œuf entier aux carottes, salez et poivrez. Mélangez le blanc d'œuf au céleri, salez et poivrez.

Remplissez la terrine en intercalant les couleurs et terminez par les carottes. Parsemez de ciboulette ciselée et couvrez d'une feuille de papier sulfurisé beurré.

Enfournez la terrine au bain-marie pour 10 mn, puis réduisez le th à 6 (180°) et poursuivez la cuisson encore 40 mn. Laissez refroidir la terrine complètement et réservez au frais pendant 6 h au moins avant de servir.

Adaptée de <https://www.marieclaire.fr/cuisine/terrines-aux-trois-legumes,1194407.asp>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**

<https://jardinecocagnenantais.fr/>

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : contact@jardinecocagnenantais.fr

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 47
mardi 21 novembre

Le partage et le don



Ces Brèves sont sous le signe du partage et du don : le partage de la soupe au sein de l'équipe le lundi, un appel aux dons auprès des adhérent·e·s (voir pages internes).

Nous souhaitons la bienvenue à Karine. Elle intègre l'équipe des jardinier·e·s sur un poste de maraîchère polyvalente avec une mission complémentaire de livreuses pour les Paniers Bio Solidaires. Elle remplace ainsi Konstantin qui a trouvé un emploi dans une entreprise d'aéronautique basée à Bouguenais.

Nous accueillons Émeline, salariée des Briords, en stage pour deux semaines. Elle découvre un autre environnement de travail, avec des horaires et des rythmes différents.

Nous réalisons le raccordement en eau potable et au réseau informatique du Jardin des Halles, bâtiment central qui est utilisé pour le conditionnement, la distribution des paniers et le marché le vendredi et qui abrite le bureau des encadrants techniques. Une tranchée a été creusée par Benoît avec Charles et Mahmoud afin de poser une gaine pour faire passer le tuyau d'eau, une gaine pour le câble ethernet et une gaine laissée vide pour un éventuel futur besoin.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	kg	0,8	0,8
 Céleri rave	kg	0,5	0,7
Epinard ou blette	kg	0,4	0,5
Musquée de Provence	kg	1	1,2
Oignon	kg	0,5	0,5
Rutabaga	kg		0,4
Salade	pièce		1
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Partage de la soupe

Alors que les jours raccourcissent et que les températures baissent, nous reprenons l'habitude de faire une soupe le lundi partagée le lundi midi. Ces soupes sont réalisées par un ou deux jardinier.e.s à partir de légumes déclassés du Jardin. Cette soupe permet de faire goûter les légumes tout en évitant le gaspillage de légumes. Une soupe est simple à faire même sans grande connaissance en cuisine : il faut faire cuire les légumes en petits morceaux puis éventuellement les mixer. Il y a bien sûr quelques adaptations en fonction des légumes choisis ou des accompagnements.

Hier, Teddy a préparé notre soupe. Seules deux personnes ne l'ont pas goûtée : "moi la soupe, c'est le soir.", "je n'aime pas la soupe".

Tous les autres, Jardiniers et permanents, l'ont beaucoup appréciée : "Oh là là, une tuerie la soupe de Teddy, impeccable, bien veloutée, comme il faut et un bon goût". "Elle était bonne cette soupe. Je ne sais pas à quoi elle était". "Cela fait plaisir d'en avoir au Jardin, ça permet de bien manger". "La soupe était très bonne, pleine de saveurs et faite avec les légumes du Jardin. Moi je fais de la soupe, mais elle est moins veloutée. Parfois je rajoute de la crème fraîche et du fromage".

En cette période où le travail extérieur peut fatiguer les organismes, une soupe chaude procure une sensation de bien-être et réduit la sensation de froid : "C'était ma première soupe et c'est très bon. C'est bien de faire de la soupe car, quand il fait froid, boire chaud réchauffe le corps." "C'est bien cette soupe bien veloutée, c'est nutritif et c'est la saison qui veut cela." "Elle était super bonne la soupe, très bien faite. Cela réchauffe, c'est plein de bons légumes. J'aime bien la soupe, surtout au potiron et potimarron."

Certaines jardinier.e.s évoquent la difficulté de cuisiner : "depuis que je suis toute seule, je ne fais plus de soupe." "C'est bien d'avoir une soupe au Jardin, car je ne peux pas m'en faire chez moi. Et c'est mieux de manger à plusieurs que toute seule, c'est moins triste." "c'est bien de faire des soupes, moi j'aime les soupes. Je n'en prépare pas, mais j'aime en manger. Je préfère faire les légumes dans la sauce et il n'y a pas de place pour cuisiner là où je suis." Le partage est la clef pour une soupe réussie !

Et voici la recette de Teddy : "C'est une soupe à base de courge *musquée de Provence* et d'un peu de *potimarron vert*, des *navets*, de *l'ail* et de *l'oignon*, du *sel* et du *poivre*. J'ai aussi mis du *céleri branche* pour donner du goût et j'ai mixé le tout. A la fin, j'ai mis du *vermicelle* pour donner de l'épaisseur." **L'astuce de la cuisinière :** "J'ai choisi de mettre du navet et du céleri branche pour donner du goût et un assaisonnement simple avec du sel, du poivre et de l'ail."

Recettes
supplémentaires

Appel aux dons

Le Jardin de Cocagne Nantais est habilité à recevoir des dons et à délivrer des reçus fiscaux. Comme chaque année, nous faisons appel à votre générosité.

Cette année, vos dons seront utilisés pour préparer l'aménagement du nouveau plein champ, et plus particulièrement sur le système d'irrigation pour permettre d'installer un grand réseau de goutte-à-goutte afin de réduire la consommation d'eau et faciliter le travail des Jardinier.e.s.

Vous pouvez déduire ces dons de vos revenus dans votre déclaration d'impôt. Nous vous fournirons un reçu fiscal.

Ces dons peuvent être faits en toute discrétion en contactant directement le directeur, Julien Custot par mail (julien.custot@jardindecocagnentais.fr) ou au 02 40 68 91 67.



Flan sucré de Courge musquée

Pour 6 personnes :

- 750 g de courge musquée • 125 g de sucre en poudre + sucre pour le caramel • 100 g de maïzena • 3 gros œufs (ou 4 petits) • ½ l de lait • 10 cl de crème • 3 oranges • 1 pincée de sel • ½ c à c de cannelle en poudre • ½ c à c de gingembre en poudre • 1 c à s de rhum

Caramélisez un moule à manqué (caramel : sucre, un peu d'eau, prélevez éventuellement un peu de jus d'orange pour le parfumer et éviter la cristallisation). • Coupez la chair de la courge en gros dés. Faites cuire à la vapeur pendant 15 mn. Égouttez. • Pressez le jus des oranges, râpez le zeste de l'une d'entre elles. • Dans une casserole, mélangez la maïzena au lait froid, faites épaisir sur le feu jusqu'au premier bouillon. Ajoutez hors du feu le sucre, le sel, le jus d'orange, le zeste et les épices, y compris le rhum. • Battrez les œufs en omelette. • Versez la courge bien égouttée, le contenu de la casserole et les œufs battus dans un bol et mixez le tout. • Versez la préparation dans le moule caramélisé. • Faites cuire au bain marie pendant 1 heure. • Démoulez sur un plat le flan encore légèrement tiède.

Adaptée de <http://www.amap-terresdecisse.fr/>