

Année 2025 - semaine 07
mardi 11 février 2025

Enfin du soleil, et des vacances !

Pas de distribution de paniers la semaine 8

Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de distribution de paniers la semaine prochaine (semaine 8), soit le mardi 18 et le vendredi 21 février. Cette période correspond à la semaine sans panier (et sans facturation) des vacances d'hiver.

Le Jardin de Cocagne Nantais restera cependant ouvert. Vous pourrez récupérer un panier éventuellement oublié la semaine précédente. Nous serons également disponibles pour répondre à toutes vos questions ou demandes .

Venez faire du bénévolat pendant les vacances !

Si vous souhaitez profiter des vacances pour faire du bénévolat, seul.e, en famille ou avec des amis, n'hésitez pas ! Nous avons plusieurs chantiers en cours, notamment les semis, les plantations et la préparation du champ. Toute aide est la bienvenue.

La Tomate Confite au jardin ce vendredi :

En plus du marché, vous pourrez déguster des galettes, des crêpes et des *piadine*. Cette semaine, la *piadine* végétarienne sera garnie d'un wok de légumes, d'une sauce risotto de céleri.

Ouverture des commandes de fruits andalous – Commandez dès maintenant !

Beaucoup d'entre vous nous ont demandé quand aura lieu le prochain arrivage de fruits andalous. Nous sommes ravis de vous annoncer que la boutique du Jardin est à nouveau ouverte pour vos commandes sur coopcircuits.fr/jardin-de-cocagne/shop.

La clôture des commandes est **prévue dans 2 semaine, précisément le 27 février**. La livraison des commandes se fera **le vendredi 14 mars**, lors des distributions des paniers. Vous recevrez un email détaillé avec toutes les informations nécessaires.

Recettes de la semaine

Lasagnes épinards-chèvre

Pour 4 personnes 🕒 **Préparation : 20 min • Cuisson : 35 à 40 min**

- 300 g d'épinards frais
- 200 g de fromage de chèvre (bûche)
- 400 g de sauce tomate
- 250 g de feuilles de lasagne
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 30 g de parmesan râpé
- 50 g de mozzarella râpée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

1. **Préparez les épinards :** Faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché dans l'huile d'olive. Ajoutez les épinards, laissez réduire, puis assaisonnez (sel, poivre, muscade).

2. **Préparez la sauce tomate :** Faites chauffer la sauce tomate à feu doux, ajustez l'assaisonnement si besoin.

3. **Montez les lasagnes :**

- Préchauffez le four à 180°C .
- Dans un plat à gratin, alternez une couche de sauce tomate, des feuilles de lasagne, les épinards, des morceaux de chèvre et de la mozzarella. Répétez l'opération et terminez avec la sauce tomate et les fromages râpés.

4. **Cuisson :** Enfourez 35 à 40 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez reposer 5 à 10 min avant de servir.

💡 **Astuce :** Ajoutez un peu de crème liquide dans la sauce tomate pour plus d'onctuosité.

Flans à la mâche

Pour 6 personnes • Préparation : 6 min • Cuisson : 20 min

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 100 g de mâche lavée• 4 œufs• 40 cl de lait entier | <ul style="list-style-type: none">• 80 g de poudre d'amande• 1 c. à café de sel• de beurre pour les moule• 150 g de fromage frais aux fines herbes |
|--|---|

Préparation :

1. **Préparez le four et les moules :** Préchauffez le four à 180°C (chaleur ventilée). Beurrez les moules à darioles ou les ramequins.
2. **Mixez les ingrédients :** Dans un blender, mixez finement la mâche, les œufs, le lait entier, le fromage frais, la poudre d'amande et le sel.
3. **Cuisson :** Répartissez la préparation dans les moules et enfourez 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir humide mais propre.

💡 **Astuce :** Remplacez le lait de vache par du lait de brebis ou de chèvre pour varier les saveurs.

Céleri rave sauté à l'ail et au persil

- 1 petit céleri rave (environ 500 g préparé)
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil frais haché (ou surgelé)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. **Préparez le céleri :** Épluchez et coupez-le en dés moyens.
2. **Faites revenir :** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez les dés de céleri. Salez et mélangez. Faites cuire à couvert sur feu doux pendant 10 min.
3. **Ajoutez l'ail :** Retirez le couvercle, ajoutez l'ail émincé et poursuivez la cuisson 5 à 10 min, jusqu'à ce que le céleri soit bien doré et fondant.
4. **Finalisez :** Hors du feu, ajoutez le persil et le poivre, mélangez et servez immédiatement.

💡 **Astuce :** Pour une touche encore plus gourmande, ajoutez quelques éclats de noisettes grillées avant de servir.

Choux farcis savoureux

Pour 4 à 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 40 à 45 min

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• chou lisse moyen• 250 g de viande hachée (bœuf) | <ul style="list-style-type: none">• 400 ml de bouillon de légumes ou de bœuf• 1 c. à café de paprika |
|--|---|

- 1 oignon moyen, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 100 g de riz

- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés

Préparation :

1. **Préparez le chou :** Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et plongez-y le chou 10 min pour attendrir les feuilles. Égouttez et laissez refroidir. Détachez délicatement les feuilles extérieures.
2. **Préparez la farce :** Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez l'ail, la carotte et le céleri. Faites cuire 5 min, puis ajoutez la viande et assaisonnez avec paprika, sel et poivre. Faites revenir jusqu'à cuisson complète.
3. **Cuisez le riz :** Ajoutez le riz à la préparation et versez le bouillon chaud. Laissez mijoter 15 min, jusqu'à absorption du liquide. Laissez refroidir légèrement.
4. **Farcissez le chou :** Étalez les feuilles de chou et placez la farce au centre. Repliez les feuilles une par une pour former une boule bien serrée. Ficelez avec de la ficelle alimentaire pour maintenir la forme.
5. **Cuisson :** Placez le chou farci dans un plat allant au four, ajoutez un peu d'eau au fond et couvrez de papier aluminium. Enfournuez à 180°C pendant 30 min. Retirez l'aluminium et laissez dorer 10 à 15 min.

💡 **Astuce :** Pour une version végétarienne, remplacez la viande par un mélange de champignons et de lentilles.

Courge musquée farcie aux champignons, chou kale et crème Pour 4 personnes 🕒 Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min

- 1/2 courge musquée (butternut)
- 250 g de champignons
- 4 feuilles de chou kale
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de crème fraîche (ou crème végétale)

- 1/2 oignon
- 30 g de fromage râpé (parmesan, comté ou chèvre)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym ou de persil frais
- Sel, poivre

Préparation :

1. **Préparez la courge :** Préchauffez le four à 180°C. Placez la moitié de courge sur une plaque, badigeonnez la chair d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournuez 30 min, jusqu'à ce qu'elle commence à s'attendrir.
2. **Préparez la farce :** Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché. Ajoutez les champignons coupés en petits morceaux et laissez cuire 5 min.
3. **Ajoutez le chou kale :** Retirez les tiges des feuilles de chou kale et hachez-les finement. Ajoutez-les aux champignons et laissez cuire 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
4. **Ajoutez la crème :** Hors du feu, incorporez la crème fraîche et les herbes. Mélangez bien et ajustez l'assaisonnement.
5. **Farcissez la courge :** Sortez la courge du four, creusez légèrement la chair avec une cuillère (en laissant un peu de chair sur les bords), puis mélangez cette chair à la préparation aux champignons et au chou kale.

6. **Cuisson finale :** Remplissez la cavité de la courge avec la farce, parsemez de fromage râpé et enfournuez 15 min supplémentaires, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.

💡 **Astuce :** Ajoutez des noix concassées pour un peu de croquant.

Gâteau invisible pommes de terre et comté Pour 6 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 1h30

- 700 g de pommes de terre pelées
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 80 g de lait

- 75 g de comté râpé
- Une noisette de beurre pour le moule
- Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

1. **Préparez l'appareil :** Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez progressivement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux. Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Incorporez ensuite les 2/3 du comté râpé et mélangez bien.
2. **Préparez les pommes de terre :** Si ce n'est pas déjà fait, épluchez-les puis coupez-les en tranches très fines à l'aide d'un couteau ou d'un robot.
3. **Enrobez les pommes de terre :** Ajoutez les rondelles de pommes de terre dans le saladier et mélangez délicatement pour bien les enrober de l'appareil.
4. **Montage :** Beurrez un moule à cake, versez la préparation et répartissez uniformément. Parsemez du reste de comté râpé pour un joli gratiné.
5. **Cuisson :** Enfournuez à 200°C pendant 1h30. À mi-cuisson, lorsque le dessus est bien doré, couvrez avec du papier aluminium pour éviter qu'il ne brûle.
6. **Repos et dégustation :** Laissez reposer 10 minutes avant de démouler. Dégustez chaud, tiède ou à température ambiante.

💡 **Astuce :** Pour une version plus légère, remplacez le comté par du fromage de chèvre frais ou ajoutez des herbes fraîches pour plus de saveur.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Céleri rave	Apiacées	Kg	0,6	-
Chou kale	Brassicacées	botte	1	-
Courge	Cucurbitacées	Kg	1	1,3
Coux lisse	Brassicacées	kg	1,1	1,3
Epinard	Amaranthacées	kg	-	0,6
Mache	Caprifoliacées	kg	-	0,15
Patate douce	Convolvulacées	Kg	-	0,3
Pomme de terre	Solanacées	Kg	1	-
prix panier			10,70 €	15,40 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

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

Directeur de la publication : Julien Custot - Tel 02 40 68 91 67- mail :communication@jardindecocagnenantais.fr