

# La recette du jour

## Fausse quiche à la courge, au fenouil et au chou frisé

Pour 2 en plat ou 4 en entrée

- 1 1/2 tasse de dés de courge délicata (ou autre), en dés
- 1/3 bulbe de fenouil, émincé
- 1 c. à s. d'huile + 1 c. à s. de beurre
- 3 œufs
- 1/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de yogourt
- 1 tasse de chou frisé, haché grossièrement
- 1 c. à thé de gingembre, râpé
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1/8 c. à thé de poivre de Cayenne
- 1/2 tasse de gruyère, râpé (environ 30 g)
- Sel et poivre au goût

Dans un poêlon profond ou un wok, attendrissez le fenouil et les dés de courge et les lanières de chou quelques minutes dans la matière grasse. Couvrez, réduisez le feu et laissez cuire entre 10 et 15 mn jusqu'à ce que les dés de courge soient tendres. Réserver.

Pendant ce temps, dans un bol moyen, battez les œufs, ajoutez la farine en pluie (tamisée au-dessus du bol) et le yogourt. Mélangez, ajoutez le gingembre, la muscade et le poivre de Cayenne. Salez et poivrez.

Une fois la préparation de légumes tiédie, ajoutez le mélange d'œufs et la moitié du fromage. Transvidez dans un plat à tarte profond, beurrée et enfarinée, et recouvrez avec le reste du fromage.

Enfournez à four chaud, 20 à 25 de mn à 210°C. ou jusqu'à ce que la surface de la quiche soit ferme et bien dorée.

Adaptée de <http://lacuisinedemessidor.blogspot.com/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Pomme de terre  
Allians  
robe des champs,  
vapeur, gratin,  
rissolée... Délicieuse  
dégustée seule au  
naturel.

# Les brèves du Jardin

N°788

Année 2022 - semaine 46  
mardi 15 novembre

## Vous êtes nos invités!

Notez dans vos agendas ces 2 événements exceptionnels : la **réunion apéritive d'adhérent·e·s du vendredi 2 décembre à 18h** (en présence de l'équipe du jardin), et l'**inauguration du nouveau bâtiment le jeudi 8 décembre à 16h** avec la maire et nos principaux partenaires (voir p. suivante).



**Djémila** (jardinière) a fini son contrat la semaine dernière, elle va **poursuivre son projet dans le maraîchage** (stage et formation).

Mercredi et jeudi, **Marc** (encadrant technique) sera **en réunion technique du groupe Grand-Ouest du Réseau Cocagne**.

L'**agriculture biologique, les circuits courts, les liens urbains-ruraux** font partie des solutions proposées à la **COP 27** pour répondre aux enjeux climatiques ! Une approche et des pratiques que nous portons depuis longtemps...

Nous accueillons **Heidi et Marine** (en 3ème année de sociologie de Nantes Université) qui ont choisi les jardins d'insertion pour réaliser une **enquête ethnographique** de terrain dans le cadre de leur cours de "pratique jardinière".

### Cette semaine dans votre panier

	 	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Chou de pontoise		0	1,5	kg
Délicata (courge)		0,6	0,7	kg
Fenouil		0	1	pièce
Poireau		0,8	1	kg
Poivron		0,2	0,4*	kg
Pomme de terre		1	1	kg
Salade		1	0	pièce
Prix panier		9,40 euros	13,60 euros	

\* **en dédommagement des poivrons abimés de mardi dernier...**

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

## MSA : manger sain et pas cher...

Nouvelle séance avec la MSA autour de l'alimentation et du budget pour manger sain, équilibré avec un petit budget. Donovan, Georghita, Ismail, Nina, Patric, Sandra, Thierry et Thomas vous racontent :

*"Nous avons appris à différencier les aliments bons ou non pour notre corps. Nous avons aussi appris à reconnaître les différentes protéines végétale ou animale. Et à la fin, nous avons préparé un houmous à la betterave et un beurre de sardines et haricots blancs. J'ai bien aimé, les préparations même si, au niveau visuel, ce n'était pas très appétissant.*

*Nous nous sommes servis d'un jeu de cartes et nous devions trier les aliments sains et les autres, et nous en avons parlé. Puis nous avons goûté les préparations faites et c'était bon.*

*Ça s'est bien passé, on a préparé des choses que je n'ai pas l'habitude de manger. J'ai goûté et c'était très bon.*

*C'était intéressant mais ce n'était pas très bon. L'houmous de betterave, c'était spécial ! On a aussi parlé de ce qui est sain et ce qui ne l'est pas.*

*On a parlé de comment manger équilibré et c'est important. Je n'ai pas goûté car je n'avais pas faim...*

*On est arrivé à la conclusion que l'on peut manger de tout mais avec modération. Je n'ai pas aimé les préparations...*

*C'était instructif. On a appris à bien sélectionner les bons produits et à équilibrer notre alimentation pour ne pas être malade et faire des économies en ciblant des produits pas chers et nutritifs. Le but, c'est d'acheter intelligent en faisant des économies et en préservant sa santé. Ce type de préparations, ce sont des aliments du futur !"*

### La courge Délicata

La courge Delicata aussi appelée courge Sweet Potato, est une variété coureuse produisant 6 à 10 fruits par pied. C'est une ancienne variété qui fut introduite aux États-Unis en 1894.

Sa chair, de couleur blanche crème, est légèrement farineuse, fine et sucrée. Sa saveur rappelle celle de la noisette et châtaigne.

**Utilisations :** En potage, gratin, tarte, purée, soufflé, frites, rôties, farcies, gâteau... Sa peau est comestible, donc il n'est pas nécessaire de l'éplucher.

## Le Jardin de Cocagne Nantais a le plaisir de vous inviter à

**L'inauguration du nouveau bâtiment,**  
**le jeudi 8 décembre 2022 à 16 h,**

en présence de Madame Véronique Dubettier-Grenier, maire de Carquefou,  
des financeurs du projet et des partenaires.

**La réunion apéritive d'adhérentes,**  
**le vendredi 2 décembre à 18h.**

Un temps important de rencontre avec vous, pour échanger, répondre à vos questions, vous informer... Elle se tiendra avec Julien Custot, le nouveau directeur et un encadrant technique.

Réservez-nous ce moment sur votre agenda, nous vous donnerons plus d'informations la semaine prochaine...

## Poêlée de poireaux et poivrons

Recette  
supplémentaire

### Pour 2 personnes

- 3 gros poireaux
- 3 gros poivrons (grillé ou ajoutez-les dans la première étape)
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. de persil
- 6 c. à s. de parmesan

Coupez les poireaux en petits morceaux et mettez-les à revenir dans une poêle. Si vous les aimez croquants, continuez la cuisson en les surveillant régulièrement et en les retournant de temps en temps. Si vous les aimez bien tendres, ajoutez un demi verre d'eau et laissez cuire à couvert 10 mn.

Ajoutez ensuite les poivrons grillés et le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 10 mn dont les dernières à découvert pour que l'eau s'évapore totalement (si vous n'avez pas grillé vos poivrons, mettez les en même temps que les poireaux). Au dernier moment, ajoutez le persil ciselé et le parmesan.

Adaptée de <https://www.kilometre-0.fr/recettes/poelee-de-poireaux-et-poivrons/>