



La recette du jour



Soufflé de céleri-rave

Pour 6 personnes : • 500 g de céleri-rave • 2 œufs entier + 3 blancs • 250 g de crème fleurette • Beurre • Sel, poivre

Épluchez le céleri. Coupez-le en morceaux et faites-le cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

Passez-le au moulin légumes. Ajoutez à la purée obtenue les œufs entier et les blancs. Mélangez bien. Ajoutez la crème, assaisonnez.

Beurrez 6 ramequins, remplissez-les avec l'appareil. Posez-les dans un bain-marie chaud et faites cuire 1 h à four modéré 150] (th.5).

Ces soufflés se servent en entrée chaude accompagnés d'un beurre blanc et de copeaux de jambon de campagne ou en accompagnement d'une viande en sauce ou d'un gibier en civet.

Merci Christophe (adhérent) pour cette recette festive

Recette supplémentaire

Fondant chocolat et courge délicata ou patidou

Ingrédients : • 1 courge délicata ou patidou • 3 œufs entiers • 60 g de farine • 1 tablette de chocolat pâtissier • 12 c. à c. de sucre • 1 sachet de levure

Pelez, lavez et coupez en dés la courge. Faites-la cuire à la vapeur.

Égouttez, mixez et réservez.

Faites fondre le chocolat au bain marie ou au micro ondes

Puis, mélangez tous les ingrédients ensemble.

Enfournez dans un four préchauffé à 200°C entre 15 et 20 mn.

Ce gâteau est délicieux fondant, mais vous pouvez ajouter quelques minutes de cuisson, si vous préférez.

Adaptée de <https://brindherbe35.fr/recettes/fondant-chocolat-et-courge-delicata/>



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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Pomme de terre Désirée
bouillir, rôtir, cuire au four, purée et salades, mais pas pour les fritures.



Les brèves du Jardin

N°841

Année 2023 - semaine 51
mardi 19 décembre

Joyeux Noël et bonnes fêtes



Au moment où les nuits sont les plus longues, la terre se repose, le rythme de la vie se ralentit, nos frigos sont pleines des légumes qui nous accompagneront tout l'hiver. Hier, nous avons organisé notre repas de Noël avec un grand couscous préparé en commun, des grillades et de nombreux plats apportés par toute l'équipe, en faisant un formidable mélange des cultures du monde. Nous avons partagé la joie d'être ensemble au-delà des peines et des douleurs. De notre petit bout de terre à Carquefou, nous espérons que la paix diffusera et se propagera à travers le monde. Nous vous souhaitons à vous, vos familles et ceux qui vous sont chers un joyeux Noël et de bonnes fêtes.

Il n'y a pas d'œufs dans le panier cette semaine compte tenu de la une baisse de ponte des poules de la Ferme du Limeur. Nous répercuterons cela dans les facturation de début d'année.

Comme nous ne ferons pas de panier la semaine prochaine, nous serons content-e-s de vous retrouver le mardi 2 et le vendredi 5 janvier pour la reprise de distribution des paniers.

Nous vous informons que le prix du panier augmentera début janvier. Nous vous expliquons cette évolution dans l'encadré page suivante.

Pour le dernier panier de l'année, les céleris et les courges sont servis généreusement.

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Céleri rave	kg	0,7	0,8
Courge délicata ou Patidou	pièce	2	2
Echalote	kg		0,15
Epinard	kg		0,4
Mesclun	kg		0,23
Oignon	kg	0,4	
Patate douce	kg	0,4	0,5
Pomme de terre Désirée	kg	0,6	
Radis	botte		1
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert FR-BIO-01 sur le Jardin de Cocagne Nantais.



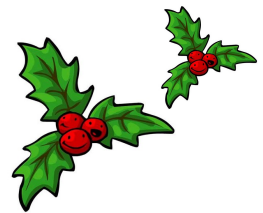
Evolution du prix des paniers en 2024

Le Conseil d'administration a décidé d'augmenter le prix des paniers de 5 % à partir du 1er janvier 2024, soit **une hausse de 0,70 centimes pour le grand panier et de 0,50 centimes pour le petit panier dont les prix seront respectivement de 15,00 € et 10,40 €.**

Cette hausse est nécessaire pour **maintenir la quantité de légumes dans vos paniers.** En effet, en tant qu'association d'insertion qui bénéficie d'aide publiques, nous n'avons pas le droit de faire de concurrence déloyale aux autres maraîchers. Nous composons donc vos paniers en prenant comme référence les prix du marché. Compte tenu de leur augmentation depuis 2 ans, nous devons mécaniquement augmenter le prix du panier.

Nous espérons que l'agriculture biologique nous préserverait d'une partie de l'inflation (pas d'engrais chimiques, pas de chauffage des serres). Cependant, **tous les postes de dépenses augmentent** : semences, matériel (petit matériel de maraîchage et équipements pour les tracteurs et les serres), énergie (électricité et gasoil), coûts des prestataires (expert comptable, assurances ...). Il faut aussi accompagner les hausses de salaires, en particulier pour l'équipe des permanents.

Nous mesurons les conséquences de cette augmentation dans le contexte d'une inflation toujours élevée. Alors que de nombreuses dépenses sont contraintes (loyers et emprunts, assurances et mutuelles, frais de scolarité, abonnements télécoms, électricité et eau), les dépenses alimentaires sont plus facilement ajustables. Les produits bio et locaux en font particulièrement les frais depuis deux ans. Nous ne dirons pourtant jamais assez à quel point **il est très important de manger des légumes variés, frais et bio régulièrement pour sa santé.** En étant adhérent du Jardin de Cocagne Nantais, vous êtes aussi les acteurs d'un système de production qui fait grandir les solidarités et qui participe à la résilience du territoire. Nous comptons sur votre engagement et votre fidélité pour nous accompagner pour une nouvelle année.



Repas de Noël au Jardin

Ce mardi matin, autour des gâteaux qui restaient de la fête de la veille, Abdu, Berhane, Delphine, Ismaïl, Nina, Nicusor, Mahmoud, Lorenzo, Pascal, Samuel, Thierry et Thomas partagent leurs impressions :

"C'était une belle journée, on a bien mangé, on à fait des photos ensemble, c'est Noël". "C'était festif, on était bien rassasié, il y avait une bonne ambiance. On a bien fêter ça en famille". "c'était convivial, sympa et chaleureux". "Il y avait du monde à la préparation, à cuisiner et c'était sympa de le faire ensemble. Cela faisait plaisir de passer du temps avec les collègues dans un autre cadre que celui du travail même si c'est sur le même lieu". "J'ai aimé préparer ensemble, mettre en place les tables, les décorations, le brasero. Et j'ai eu du plaisir à savourer tout ce qu'on a préparé ensemble et ce que chacun à amené, toutes les tartinades et les sablés aux anchois". "C'était sympa. J'ai tellement mangé que je n'ai rien mangé le soir". "J'ai aimé manger tous ensemble le couscous. La poule grillée au brasero était bonne. C'était bien. Le problème c'est qu'après j'étais malade car j'ai normalement un régime alimentaire spécifique". "On a mangé et on est parti marcher ensemble pour voir le nouveau terrain. J'ai bien aimé marcher ensemble et tout ce qu'on a mangé ensemble".

"C'était sympa hier, convivial. J'ai aimé le jeu de société. J'ai aussi aimé les entrées, les tartinades. J'ai aimé la balade pour aller au champ et c'était sympa d'arriver chez Laurence. L'ambiance était à la bonne franquette et on a mangé des crêpes. J'ai bien aimé aussi la visite des anciens jardiniers. On a bien rigolé".

"J'étais contente de voir Mélissa et un peu triste de son départ. J'ai bien mangé, du couscous préparé au Jardin, le poulet au curry de Thierry, le paté bourbonnais de Delphine, le bananabread de Nina, les éclairs de Mahmoud, etc, et ensuite les crêpes de Laurence".

Noël n'est pas toujours une fête facile : *"J'étais triste parce que les fêtes me rappellent des mauvais souvenir". "Je ne suis pas à l'aise dans des moments où il y a du monde". "Je n'étais pas spécialement bien et disposé mais c'était bien quand même".*

Et nous en profitons encore : *"Hier, je n'était pas là, mais ce matin, j'ai mangé les éclairs et je pensais qu'ils avaient été acheté en pâtisserie alors que c'était fait maison. Et c'est carrément bon". "Je suis très content de la journée d'hier, merci aux encadrants pour l'organisation et au directeur de donner 4 heures de temps de travail pour ce moment. J'ai goûté les crêpes pour la première fois de ma vie et c'était bon".*

