



Recettes de la semaine

Courge spaghetti à la carbonara

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 courge spaghetti • 20 cl de crème fraîche • 150g d'allumettes de bacon | <ul style="list-style-type: none"> • 1 cuill. à soupe de persil frais hâché • Sel et poivre |
|--|---|

Préparation :

- Laver et procéder à la cuisson de votre courge spaghetti. A la cocotte-minute : Déposer la courge dans votre cocotte-minute, y ajouter un fond d'eau et compter 20 minutes à partir de la mise en pression. Pour une cuisson à l'eau, plonger la courge dans une casserole, la recouvrir entièrement d'eau, et faire cuire à feu moyen durant 30 minutes environ. Pour la cuisson au four, placer la courge dans un plat allant au four, et faire cuire à 170°C pendant 40 min à 1 heure. Quel que soit le mode de cuisson, la courge est cuite lorsque la pointe d'un couteau perce et s'enfonce facilement dans sa peau.
- Couper votre courge en deux. Retirer les graines puis prélever la chair filandreuse à la fourchette pour obtenir les fameux spaghettis de courge.
- Faire revenir les allumettes de bacon dans une poêle antiadhésive chaude durant 2 minutes, puis ajouter la crème fraîche. Ajouter le persil, le sel et le poivre et laisser sur le feu encore 2 minutes.
- Ajouter vos spaghettis de courge à la sauce carbonara et mélangez. Servir sans attendre et déguster !

Oeufs cocottes aux épinards et poireaux (pour 2 personnes = 2 mini cocottes)

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4 œufs • 2 poignées d'épinards frais • 1 poireaux • crème | <ul style="list-style-type: none"> • Sel et poivre • Ail en poudre • Gruyère râpé ou fêta |
|--|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180° ;
- Préparer une fondue de poireaux dans une poêle, dans un petit fond d'eau. Assaisonner. (sel, poivre et ail en poudre)
- Faire de même avec les épinards dans une autre casserole. C'est très rapide, les épinards réduisent énormément en cuisson.
- Placer les légumes dans le fond des cocottes. Puis casser les 2 œufs par dessus. Verser de la crème liquide. Saler, poivrer et parsemer de gruyère râpé ou fêta.
- Enfourner pour 10 à 18 minutes maximum. Bien surveiller car ça dépend de votre four. Idéalement, le jaune doit rester coulant et le blanc doit être cuit.

Côté maraîchage

Le champ est enfin libéré de toutes les cultures mais il reste encore du matériel à évacuer. C'est une véritable transition pour le Jardin qui cultivait dans ce champ depuis sa création, soit il y a quasiment 20 ans ! Lors de la réunion d'équipe qui a lieu chaque lundi, l'équipe encadrante a d'ailleurs tenu à féliciter tous les jardiniers pour leur travail et leur implication depuis ces dernières semaines ! Les récoltes se poursuivent en parallèle dans le nouveau champ, avec notamment les premiers poireaux qui arrivent dans vos paniers cette semaine !

Côté équipe : atelier

Les salariés qui l'ont souhaité ont participé ce lundi après-midi à un atelier socio-esthétique qui aura également lieu les 2 prochains lundis. Cet atelier a été animé par l'association Menthe Poivrée qui lutte contre toute forme d'isolement et d'inégalité face aux soins d'hygiène de base et d'esthétique. Pour cette première séance, les participants ont appris à se connaître et l'animatrice leur a donné quelques astuces, inspirées des médecines chinoises, pour améliorer la qualité du sommeil.

Appel à bénévoles

Nous faisons une nouvelle fois appel à vous et à votre temps si vous en avez ! Cette fois-ci le Jardin aurait besoin d'une personne compétente dans le domaine des infrastructures informatiques et/ou téléphonie.

Sondage sur la saison 2025

Le Jardin a déjà recueilli environ 50 réponses et nous remercions les adhérents qui ont déjà répondu. Il est encore temps d'y répondre, vous avez jusqu'à dimanche 9 novembre pour le faire !

A noter dans vos agendas

Le jardin sera exceptionnellement fermé mardi 11 novembre, jour férié.
La distribution des paniers et le marché auront lieu le lundi 10 novembre de 13h à 17h.

Remerciement

Le Jardin tient à remercier Stéphane qui est venu donner de son temps et prêter main forte mercredi dernier à l'évacuation du matériel dans l'ancien champ !

Boîte à œufs

Nous vous remercions de bien vouloir rapporter vos boîtes d'œufs vides svp, Attention nous reprenons seulement les boîtes de 6 ou 12.

	unité	petit panier	grand panier
Courge spaghetti	Pièce	1	1
Épinard	kg	0,65	0,75
Oignon	kg	0,3	0,4
Mesclun	kg	-	0,18
Poireaux	kg	0,6	1
Pomme de terre	kg	1	1,2
		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

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr