

Tourte aux légumes d'été

Ingrédients

- 1 aubergine de 260 g environ
- 2 poivrons rouges ou jaunes
- 3 carottes environ 320 g
- 2 gousses d'ail
- ½ oignon
- 2 feuilles de basilic
- 2 pincées de curry
- Sel
- Huile d'olive extra-vierge
- 320 g environs de farine T55
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ verre de vin blanc sec

Coupez les poivrons épépinés en petits dés. Épluchez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez le poivron, salez-les et faites-les revenir 10 mn et réservez.

Coupez les aubergines en petits dés. Faites revenir une gousse d'ail dans la même poêle, dans de l'huile. Ajoutez les aubergines, salez, ajoutez le basilic, le poivron et faites cuire à feu moyen environ 20 mn.

Coupez les carottes en tout petits dés. Faites revenir l'autre gousse d'ail dans une autre poêle avec de l'huile. Puis, ajoutez les carottes, salez, ajoutez le curry et faites cuire 10 mn à feu moyen.

Disposer la farine dans un saladier, creusez en puits et versez l'huile et le vin. A l'aide d'une fourchette, faites tomber la farine des bords au centre et fouettez légèrement jusqu'à incorporer toute la farine. Puis pétrissez rapidement la pâte 1 ou 2 mn, jusqu'à ce qu'elle devient lisse.

Préchauffez le four à 200°. Étalez les 2/3 de la pâte au rouleau et disposez-la dans un moule à tarte de 26 cm, piquez le fond de la tarte. Versez les légumes mélangés, bien étalés.

Étaler le restant 1/3 de pâte et déposez-la délicatement sur les légumes. Soudez entre eux les bords des disques de pâte. Piquez la surface de la tourte. Badigeonnez d'huile d'olive, puis enfournez 30 mn.

Adaptée de <http://www.savoirsetsaveurs.com/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr



Année 2017 - semaine 38
Mardi 18 septembre

Adhérents-es vous êtes là!

Rencontres de Corinne et Mélanie : c'est reparti, vos représentantes aux CA vous invitent le **vendredi 6 octobre de 17h30 à 18h45 à une rencontre sur le jardin**. Le thème de cette rencontre : "**Rencontre des nouveaux adhérents**". Venez nombreux !

Merci Anne (adhérente) **pour ton passage sur le jardin et le coup de main donné...** C'est toujours bienvenu sur le jardin **comme le racontent les jardiniers-es** sur le bénévolat fait lors des récoltes de pommes de terre, voir page suivante...

Sylvie (jardinière) **est en stage de comptabilité** dans une entreprise à Treillières.

Suite de l'édito page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.6
Blanc de poireau*	kg	0.6	0
Carotte	kg	0.7	1
Oignon jaune	kg	0.5	0.8
Piment	kg	0.05	0.05
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
Poireau	kg	0	0.9
Poivron	kg	0	0.4
Prix panier		9 euros	12.80 euros

* de chez **Jean, Joseph et David GOUVERNEUR (Villevêque, 49)**
Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

...Suite de l'édito

Jeudi nous intervenons à la Poste centrale de Nantes à leur invitation et celle d'Elior pour **présenter les Paniers Bio Solidaires**. Un partenariat est peut-être en train de se créer...

Une nouvelle équipe de jeunes de l'Institut Médico-Educatif de la Marrière reviennent ce jeudi déjà pour visiter le jardin avant de revenir sur un atelier régulier le jeudi de 10h30 à 12h30. Nous vous raconterons...

Saumon aux poireaux et carottes

Pour 4 personnes

- 2 pavés de saumon
- 4 carottes moyennes
- 1 poireau
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème liquide
- 1 pincée de Sel
- 15 g de beurre
- 1 citron



Coupez en julienne les carottes et le poireau.

Dans une sauteuse, faites-les revenir dans un mélange beurre et huile, à feu moyen pendant 10 mn, en remuant de temps en temps.

Mouillez à fleur avec le vin blanc.

Laissez cuire à couvert environ 10 mn, pour que les légumes soient croquants.

Salez, ajoutez le jus du citron, remuez et posez le saumon.

Laissez cuire à couvert, à feu doux, pendant environ 15 à 20 mn, selon l'épaisseur des pavés.

A mi-cuisson, mettez la crème liquide.

Servir avec du riz.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_saumon-aux-poireaux-et-carottes_85878.aspx

Partage d'adhérents-es

Voici le témoignage de Maryvonne : "je fais très régulièrement la Soupe de tomate de ma grand-mère donnée par Isabelle (adhérente) dans la Brève, j'ajoute parfois un poivron et je m'en sers en soupe ou en coulis..." Cette recette est retrouvable sur le blog (<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>) ou dans le Brève 340. Nous la fournissons aussi sur demande.

Pour le piment, la recette la plus appréciée est celle de Nadir : Tartine de fromage piment d'espelette de la Brève 488

Quand les adhérents-es donnent un coup de main aux récoltent

Suite à notre sollicitation dans la Brève 538, deux adhérents-es ont répondu à l'appel et sont venus sur le jardin. Ani, Audrey, Cécile, Najabat, Sylvie et Xavier, jardiniers-es racontent :

"Une dame est venue le lundi après-midi et un jeune 2 à 3 fois.

Ils sont gentils déjà d'être venus. On apprécie ça.

C'est sympa pour moi d'expliquer la marche à suivre et c'était une vraie aide sur cette première récolte de patates qui était une grosse récolte. Et puis on discute.

C'était bien, ça amène une autre humeur dans la journée, ça change un peu le travail, ça nous sort de la routine. C'est une belle initiative !

J'aime bien que des gens viennent et échangent et ils ont bien travaillé. Ils se sont intégrés dans l'équipe sans distance. Ils connaissaient la terre et en plus ils sont souriants, c'est super.

C'est intéressant qu'il y ait un avis extérieur, parler avec des adhérents c'est sympa, qu'ils racontent aussi ce qu'ils font dans la vie. Savoir ce qu'ils pensent des légumes est enrichissant et positif. Ce serait bien de recommencer pour qu'ils voient aussi comment ça fonctionne dans le jardin."

Si vous avez comme elles et eux envie de venir, il suffit d'arriver un peu avant 8h30, 10h30 ou 13h30 les lundis, mardis et jeudis...