



Courgettes farcies aux rillettes de maquereau

Pour 6 personnes

- 1 ou 2 courgettes moyennes
- 2 filets de maquereaux fumés
- 1 fromage blanc
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre

Coupez les extrémités des courgettes crues et partagez-les en tronçons de 3 ou 4 cm. Évidez le centre de chaque tronçon à l'aide d'une cuillère parisienne, sans percer le fond.

Retirez la peau des filets de maquereaux. Mixez la chair finement avec le fromage blanc et la moutarde. Salez légèrement et poivrez.

Répartissez la crème de maquereau dans chaque petit tronçon de courgette. Servez bien frais. <http://www.odelices.com/recette/>

Relish de courgettes

Pour 1 gros pot

- 500 g de courgettes mixées grossièrement il doit rester des petits morceaux
- 1/2 oignon mixé grossièrement
- 9 cl de vinaigre à la pulpe de mangue ou de vinaigre de cidre

- 1 c. à c. de sel
- 2 c. à s. de sucre roux
- 1/2 c. à s. de curcuma en poudre
- 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée
- 1 petit poivron vert dit "corne" ou à salade mixé grossièrement
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Dans une sauteuse, versez les épices, l'huile, le vinaigre, le sucre et du sel. Commencez à faire chauffer doucement en tournant.

Rajoutez les légumes, mélangez. Cuisez à feu moyen pendant 20 à 30 mn. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel, sucre... Versez dans un gros pot à confiture et fermez à chaud.

Mangez le relish avec du jambon cru, des terrines, de la viande froide, du poisson également, meilleur après 2-3 jours de maturation au frigo. <http://www.odelices.com/recette/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

N°388

Année 2014 - semaine 32
mardi 5 août

Attention 15 août, paniers le jeudi 14 août !

Les paniers seront conditionnés et à venir chercher le jeudi 14 août sur les horaires habituels : **15h à 18h45**. Merci de bien penser à récupérer le votre !

Quasi deux tiers des paniers en moins cette semaine, nous sommes dans la grande période creuse de l'été, vous êtes majoritairement partis.

Par contre, nous avons plein de légumes à écouler, pensez à faire circuler l'information que nous faisons un marché le vendredi de 15h à 18h30 ouvert à tous moyennant une adhésion annuelle. C'est un moyen pour nous aussi de vendre notre production dans cette période de vacances et le reste de l'année de compenser les adhérents-es manquants-es.

Vous pouvez aussi de votre côté faire des conserves de courgettes (ou en congeler en quartier pour l'hiver), de tomates en coulis, d'aubergines, de haricots (blanchi et congelé aussi), concombres, etc... préparés, en pickles ou chutney et autres conserves qui sont bienvenues à la saison froide.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.7
Courgette	kg		1
Haricot	kg	0.5	0.7
Poivron	kg	0.2	0.4
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.8	1.5
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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