

## Curry de légumes du jardin (courgette, haricots verts, pommes de terre)

### Pour 2 personnes :

- 1 petite courgette (environ 200 g)
- 60 g de haricots verts
- 2 belles pommes de terre
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- le jus d'un demi-citron
- une noix de beurre
- sel, poivre

Lavez et équeutez les haricots verts. Coupez-les en deux ou en trois (selon leur longueur). Coupez la courgette en gros dés (sans épluchage). Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en gros dés.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez le curry, le curcuma, le cumin et le gingembre. Mélangez, faites griller les épices 1 à 2 min. Ajoutez les pommes de terre et les haricots verts, faites fondre à couvert 5 mn en remuant au besoin, puis ajoutez les courgettes et laissez encore 5 mn. Salez, poivrez.

Ajoutez le lait de coco et le jus de citron, mélangez afin de bien répartir les épices.

Faites cuire encore 10 mn.


Servez avec une viande ou du poisson grillé ou une céréale.

<http://popotesetcocottes.fr>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)



## Sac la disparition !

Nous sommes de nouveau en pénurie de sac pour conditionner les paniers... **Il est important de les ramener chaque semaine**, y compris celles et ceux qui co-voiture les paniers... Même en prenant dans le stock du mardi pour le vendredi et vice et versa, nous n'y arrivons plus ! Aussi quand vous avez oublié votre sac, **demandez une cagette** pour y mettre vos légumes et nous laisser le sac... 

**Merci de nous retourner le plus vite possible les coupons vacances** qui étaient enfin dans vos paniers de la semaine dernière (dès que vous savez ce qu'il en est pour vous)... Cela nous permettra d'organiser les reports au mieux !


**Victoria** (jardiniers·es) est en **stage 15 jours** dans une maison de retraite.

Page suivante : **retour de stage et formation, les jardiniers·es vous racontent...**

**Leïla** est à nouveau parmi nous, **stagiaire en maraîchage**.

Vente de surplus de légumes : cette semaine **courgette 3 kg = 3 €**. **Regardez bien vos mails** et enregistrez-nous dans vos contacts pour qu'ils ne passent pas en spam. L'été, nous ferons des opérations de vente rapide de surplus.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0.5
Chou pointu	pièce	0	2 petits
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.7	0.7
Haricot vert	kg	0.4	0.6
Pomme de terre	kg	0	0.6
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Retour de stage

Pendant leur contrat au jardin, les jardiniers·es ont la possibilité de faire des stages en entreprises ou des formations. Audrey, Victoria et Volodymyr vous racontent :

*"J'ai été en stage à l'ESAT de la Bauche Malo à Vertou. C'était très bien.*

*J'ai fait la récolte des tomates, l'effeuillage des tomates, du désherbage de carottes, principalement ça, du maraîchage. J'ai beaucoup aimé, ça m'a beaucoup plu de faire ce stage. J'ai eu un bon retour lors du bilan. L'équipe était sympa, il y avait une bonne équipe.*

*C'était loin, mais bon j'ai fait avec. Je pense que si les gens trouvent un emploi loin de chez eux, ils font le trajet car dans la vie, on n'a pas le choix.*

*Ça m'a fait une bonne expérience. Ça fait toujours bizarre de retourner au jardin après. On s'habitue aux gens, au rythme. Ça fait court 2 semaines, je trouve.*

*Je pense que si ça avait été possible, je serai restée. Après, je ne veux pas m'imposer. Tout le monde était triste que je parte. Ils m'ont dit de revenir quand je veux ! Comme ils étaient contents de moi pendant mon stage, ils m'ont dit de faire une lettre de candidature. Il n'y aura pas un poste maintenant, mais quand il y aura un départ, ils pourraient me prendre. Et ils m'ont dit de faire un autre stage après l'été pour voir autre chose et confirmer le projet."*

*"J'ai fait un stage à Elier le restaurant d'entreprise de la Banque Populaire.*

*J'ai aidé dans la cuisine, à faire la cuisine et j'ai fait du service aussi, du nettoyage, la vaisselle. J'ai travaillé en équipe, j'étais bien, ils étaient gentils. On mange à 11h30 et tu choisis ce que tu veux manger. Le chef était bien, il était gentil.*

*Au début, j'avais mal au pied, car on était toujours debout. La première semaine, ça c'était difficile et après ça va. C'était bien. Bientôt, je vais faire un autre stage en maison de retraite."*

*"Je fais une formation de français à Espace formation à Saint Herblain du 14 mai au 4 juillet. J'y vais 2 demi-journées par semaine, le lundi et le mercredi. C'est intéressant. Après, j'aimerais faire une formation FCO : de conduite de grand camion..."*

## Le soufflé de vert de blette

### Pour 8 ramequins

- 300g de blette • 1/2 L de lait • 3 jaunes d'œufs • 75g de farine
- 50g de beurre • 5 blancs d'œuf battus en neige ferme

Détaillez finement les verts de blette, mettez-les à cuire à feu doux dans le lait pendant 10 mn...Mixez au blender, le lait de cuisson, les blettes, la farine, les œufs, le beurre...Laissez refroidir...

Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Beurrez des ramequins ou un moule à soufflé et cuisez au four à 230°C pendant 30 mn...Servez avec une vaporisation de vinaigre balsamique...

Adaptée de : <http://ecrireetmanger.canalblog.com/archives/2007/08/13/5879453.html>

Recettes  
supplémentaires

## Soupe glacée de concombres à la menthe

### Pour 4 personnes

- 1 concombre • 10 cl de crème liquide • 3 yaourts • 1 c. à c. de jus de citron • brin de menthe (une bonne poignée) • Poivre (éventuellement curry pour ceux qui aiment) • Sel

Pelez et coupez en petits cubes le concombre.

Ajoutez les 3 yaourts, la crème, les feuilles de menthe, le jus de citron, le sel et le poivre (et éventuellement le curry).

Mixez le tout, mais pas trop fin.

Placez la soupe au réfrigérateur toute une nuit.

Servez le lendemain dans des grands verres, dans lesquels on ajoute quelques petits morceaux de concombres pour le craquant.

En décoration on peut mettre des feuilles de menthe sur le haut et une rondelle de concombre sur la tranche du verre..

Adaptée de <http://www.marmiton.org/>