



Cabillaud vapeur, courge spaghetti au parmesan et concassé de tomate

Pour 4 personnes :

- 1 dos de cabillaud de 600 g environ
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 courge spaghetti

- 4 tomates
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 50 cl de vin blanc
- Cerfeuil
- 40 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Coupez le cabillaud en 4 et faites cuire à la vapeur. Assaisonnez et réservez au chaud.

Coupez la courge en deux et épépinez-la. Posez-la, côté chair, sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez th. 6/7 (200°), pendant 40 mn environ. Puis prélevez la chair à l'aide d'une cuillère, ajoutez 2 c. à s. de cerfeuil finement ciselé et le parmesan. Salez, poivrez et réservez.

Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en cubes.

Faites fondre les échalotes émincées dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Versez le vin blanc et laissez réduire presque complètement. Ajoutez les tomates et l'ail émincé. Laissez cuire 3 à 4 mn en remuant régulièrement. Salez, poivrez. Saupoudrez d'1 c. à s. de cerfeuil ciselé, réservez.

Répartissez la courge dans les assiettes, ajoutez le concassé de tomate dessus et terminez par le cabillaud.

<http://www.epicetoutlacuisinededany.fr/article-cabillaud-vapeur-courge-spahietti-au-parmesan-et-concasse-de-tomate-125038143.html>

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°487

Année 2016 - semaine 33
mardi 16 août

Cette semaine : **Thomas** (encadrant technique) est enfin **en vacances**, Séverine est de retour. Côté jardiniers-es : **Stéphane, Pascal** seront aussi **en vacances**. Petite équipe encore sur cette période, entre celles et ceux qui partent et celles et ceux qui sont encore en vacances !

Et tout l'été : **des tomates à coulis à 1€50 le kg**, les **courgettes à 1€50 à partir de 5 kg** et les **poivrons à 2€ à partir de 3 kg**. A vos cocottes pour consommer de suite ou pour l'hiver (congelés ou en pots) !

Nous continuons aussi le **marché ouvert à tous tout l'été** sans cotisation associative, le **vendredi de 15h à 18h30**. Seule contrainte : **payer ses légumes par chèque** (même pour les petites sommes). **Continuez**, comme vous le faites si bien, **à le faire connaître !** Un grand **MERCI**.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0,4	0,7
Céleri branche	kg	0,25	0,5
Melon	pièce	1	1
Patisson	kg	0,3	0,7
Poivron	kg	0,1	0,3
Salade	pièce	1	1
Tomates	kg	0,8	1
	pièce	0	0
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

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