



Haricots verts à la tomate

Pour 4 personnes

- 300 g de haricots verts
- 800 g de tomates
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe de basilic
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 carrés de sucre
- sel , poivre

Préparez vos haricots verts (équeutés, effilés, coupés en petits morceaux),

Versez l'huile dans une sauteuse et rissoler l'oignon pelé et émincé, ajoutez l'ail pelé dégermé et écrasé puis le basilic, ajoutez les haricots verts quelques minutes puis les tomates concassées, (peut se faire aussi avec une boîte de tomates), ajoutez le sucre, salez et poivrez et laisser réduire environ 30 minutes, goûtez si par hasard (cela arrive parfois) que les haricots verts soient trop fermes ajoutez un peu, mais très peu d'eau.

Peut se servir avec une volaille, de la saucisse, du rôti et peut se consommer aussi bien chaud que froid. Vous pouvez y ajouter des pommes de terre à la cuisson ou sauter à part.

C'est une recette grecque.

D'après : <http://www.lesfoodies.com/ninou66/recette/haricots-verts-a-la-tomate>

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

Commande de
viande livrée
le 9 septembre
à faire avant
le 2 septembre
voir page suivante...

du Jardin

Année 2011 - semaine 35
Mardi 30 août

Merci

Merci à vous tous pour la gestion des vacances, votre compréhension pour notre fonctionnement des reports, vos arrangements, un merci particulier à tous-tes les adhérents-es qui s'arrangent entre eux ou avec la famille ou les amis pour ne pas nous poser d'absence aux paniers. **Nous nous excusons des quelques loupés** inévitables (sur 150 paniers et surtout sur un système de report difficile à gérer alors que nous sommes en sous effectif).

Nous avons eu cet été une bonne production, grâce aux reports, au marché (petit, mais nous n'en avons pas assez fait la pub) et à la transformation, nous n'avons pas eu de perte.

Transformation : nous avons envoyé **2 fois 150 kg de tomates** à Méli Mélo pour faire du coulis de tomate que nous vous remettrons cet hiver et **une centaine de kilo d'aubergines et de courgettes** pour faire des courgettes à l'huile et des aubergines de même...

suite de l'édito page suivante...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Concombre	pièce		1
Courgette	kg	0.8	1
Haricot vert	kg	0.5	0.75
Poivron	kg	0.5	0.75
Tomate	kg	0.5	1.5
Prix panier		7 euros	12 euros

Plus 1 botte de céleri branche en cadeau pour les grands paniers

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...

Les haricots verts sont tendres, mais ont des fils, nous les avons déclassés (4€/kg au lieu de 6). Pour enlever les fils, coupez les en petits.

Nous vous mettons un bouquet de céleri branche en plus, merci de nous en faire un retour pour que nous sachions si nous en prévoyons pour l'année prochaine ?

Pour la commande de viande : c'est du jeune bovin bio élevé par Jacques Bourcier (du Louroux Bottereau) qui le fait conditionner en petites quantités sous vide congelable. Vous pouvez faire des commandes de 5 ou de 10 kg, le prix est de 12 € le kilo. Merci de venir avec votre carnet de chèque le jour de la livraison, le vendredi 9 septembre pour faire un chèque directement à l'ordre de Jacques Bourcier. **Vous pouvez nous passer commande jusqu'au vendredi 2 septembre** par téléphone, par mail ou sur la fiche sous le tunnel à panier.

Céleri
branche

On en consomme les côtes **crues** (en salade, à la croque au sel ou en trempête) ou cuites (la cuisson à la vapeur lui convient bien ou sautées à la sauce blanche ou à la crème ou

encore en gratin) et on utilise les feuilles fraîches ou séchées pour relever salades, potages et sauces courts-bouillon.

La plante entière agrémentera avantageusement un ragoût ou un couscous.

Pour plus d'info:

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_nu

Blog

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Le blog est actif et régulièrement alimenté. Nous y mettons les recettes que vous pouvez retrouver par ingrédients ainsi que la Brève. Une façon aussi pour les adhérents-es du vendredi d'avoir une idée de la composition de leur panier car souvent elle n'est pas ou peu modifiée et la Brève est mise en ligne le mardi après-midi. Vous y trouverez aussi des informations générales sur le jardin (date de porte ouverte, de fermeture du jardin, livraison de viande...). Merci à Anne qui nous a aidé à la conception...

PORTE OUVERTE

samedi 1^{er} octobre

A vos agenda, nous vous proposons une porte ouverte le samedi matin 1^{er} octobre de 10h à 12h30.

"Je ne m'imaginai pas cela aussi grand..." nous a dit un jour un adhérent, voilà, entre autres, ce qui nous pousse chaque année à organiser des portes ouvertes au Jardin de Cocagne Nantais : vous permettre de découvrir en famille et/ou avec vos amis ou et comment poussent les légumes que vous mangez tout au long de l'année... Pour cette même raison, les visites du jardin sont pilotées par les jardiniers-es, ceux là mêmes qui les cultivent. Une façon aussi pour eux de vous présenter leur travail.

L'équipe encadrante sera aussi présente pour répondre à vos questions, recueillir vos remarques, discuter...

Aux programmes cette année :

Visite du jardin

Parcours enfant

Expo photo*

Marché

Animation autour du miel (sous réserve)

Apéro sans alcool et dégustation de légumes crus

** il s'agit de notre expo photo sur les jardiniers-es en action de travail, dont nous apprécions beaucoup la qualité et la sensibilité du regard. Les photographies ont été prises sur le jardin par Carole Humeau.*

Le programme n'est pas clos, vous pouvez nous soumettre vos envies, vous y greffer, etc...

Nous serons preneur aussi de la présence active de celles et ceux qui le peuvent le matin même. Merci.

Rendez-vous est donc donné !