



Salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge

Pour 8 personnes :

- 1 Belle aubergine
- 10 c. à s. d'huile d'olive
- 2,5 c. à c. d'ail finement haché
- 1 livre de haricots verts nettoyés et cassés en morceaux
- 1 Gros poivron coupé en fines lanières ou en petits dés
- Sel et poivre

Coupez l'aubergine en petits dés et faites-la dégorger 30 mn avec du sel dans une passoire. Essuyez-là dans une serviette propre. Mettez l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du mélange huile/ail. Passez au four à 180°C une vingtaine de minutes jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et un peu brunie. Laissez refroidir.

Cuisez les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et encore vert vif, passez-les alors sous l'eau froide.

Mélangez aubergines, haricots verts et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de l'huile à l'ail. Ajoutez sel et poivre au goût. Vous pouvez aussi ajouter de la ciboulette, du persil haché ou de la coriandre fraîche hachée, et une vinaigrette à la moutarde et à l'ail.

Adaptée de : Recette de Salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge (www.lesfoodies.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

du Jardin

Année 2018 - semaine 29

Mardi 17 juillet

Attention été et paniers...

Nous fonctionnons tout l'été mais en petite équipe et ce dès la semaine prochaine ! **Merci d'être vigilant sur la récupération de vos paniers en temps et en heure, de bien continuer à nous retourner vos coupons vacances et n'hésitez pas à nous poser des questions si vous avez un doute ou un besoin d'explications...**

La semaine prochaine et les suivantes, les Brèves prendront leur format allégé d'été, n'hésitez pas à consulter le blog pour y retrouver toutes les recettes de légumes : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

La boulangère sera en vacances **du 28 juillet au 31 août**. Vous n'aurez pas de pain sur cette période. Nous le prenons en compte en facturation...

Cette semaine, nous accueillons **Laurent des Jardiniers d'Auteuil en stage pour 15 jours**.

Hier, nous avons vécu **une demi-journée de vacances**, les jardiniers-es vous racontent page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0	0.3
Ciboulette	bouquet	1	1
Courgette	kg	0.7	0
Echalotte	kg	0.25	0.25
Haricot vert	kg	0	0.75
Poivron	kg	0.25	0.2
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	0.75
Prix panier		9	12.80 euros

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

Sortie estivale au plan d'eau d'Oudon

Chaque année en cette période de travail intensif, le jardin organise une demi-journée de sortie détente pour toute l'équipe. Ce lundi après-midi au lieu de désherber ou autres travaux du jardin, nous sommes allés·es au plan d'eau d'Oudon. Ils et elles vous racontent :

"Nickel, j'ai bien aimé !

Moi aussi, je me suis fait un pote et j'ai adopté un cheval [un club équestre jouxtait le lieu].

L'endroit était bien et on était très bien placé. C'était baignade...

C'était très très bien, j'étais contente, je me suis baignée et j'ai joué au ballon.

J'ai nagé, j'ai fait du sport, j'ai joué au freesbee, j'étais bien.

J'ai bien dormi, j'ai bien mangé, j'ai eu l'impression d'être en vacances...

C'était bien, une bonne journée agréable au bord de l'eau, c'était sympathique. C'est un joli coin, je ne connaissais pas !

C'était super bien ! Mon plaisir : voir tout le monde s'amuser. De faire une sortie par an, c'est important pour l'ambiance de l'équipe.

J'aurai aimé faire un barbecue, mais c'est interdit. Une buvette aussi ce serait bien.

Je suis la première à avoir sauté dans l'eau, j'ai passé une belle journée, il faisait beau.

Il y avait un lac... J'aime pas l'eau ! C'est quand même un joli décor. J'ai fait deux parties de möllky et j'ai gagné les deux : une les filles contre les gars, et nous les filles avons gagné et une en 1 contre 1 avec Gary que j'ai aussi gagnée. Et j'ai fait quelques passes de ballon avec quelques uns qui voulaient bien. Puis Marianne a trouvé une écrevisse que j'ai remis à l'eau avant que Volodymyr la mange, il commençait à vouloir prendre les pattes...

C'était bien, super. On s'est bien reposé. J'ai bien mangé, je suis rentrée dans l'eau mais je ne sais pas nager, mais c'était bien. Après on a dansé avec Audrey.

Crumble aux courgettes, poivrons et tomates

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

• 200 g de farine • 2 courgettes • 2 poivrons • 3 tomates • 50 g de parmesan • 100 g de beurre salé • 1 branche de thym • huile d'olive • piment doux • sel, poivre

Préchauffez le four à th.6 (180°C).

Lavez soigneusement les légumes. Épépinez les tomates et les poivrons. Coupez les tomates en petits dés sur une planche de cuisine. Retirez les membranes blanches des poivrons, puis détaillez-les en petits cubes. Tranchez ensuite les courgettes en menus morceaux.

Déposez vos légumes dans un plat allant au four. Répartissez au-dessus un filet d'huile d'olive. Assaisonnez en sel et poivre selon votre convenance.

Râpez le parmesan.

Réalisez ensuite votre crumble, en versant dans un saladier, la farine, les dés de beurre, le parmesan râpé, une ½ c. à café de piment doux, la branche de thym effeuillée. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte devienne grumeleuse. Recouvrez les légumes du crumble.

Enfournez pour une cuisson de 40 mn. A la sortie du four, passez votre préparation le sous le grill pendant 5 mn.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/crumble-aux-courgettes-poivrons-et-tomates-69861.aspx>

C'était bien, le plan d'eau, le site quoi, idyllique. L'eau était chaude. C'était bien de passer tous un moment ensemble à part du jardin.

C'était bien parce que ça faisait une coupure avec le jardin, le cadre était magnifique. C'était bien de pouvoir pique-niquer, de se baigner... A refaire !

Proposition : faire une sortie trois jours par semaine, le lundi, le mercredi et le vendredi après-midi..."