



## Poêlée de courgettes à l'échalote

Pour 4 personnes

- 6 courgettes
- 5 échalotes
- 5 gousses d'ail
- 3 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile
- Curry
- Poivre

*épices facultatives  
ou adaptables  
à votre goût*

Lavez et découpez les courgettes en rondelles fines avec la peau.

Plongez les 5 minutes dans de l'eau bouillante.

Faites chauffer l'huile dans le Wok.

Ajoutez les échalotes et l'ail émincés finement.

Laissez blondir 2 à 3 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes.

Ajoutez du curry et du poivre.

Faites revenir 5 minutes.

Incorporez la sauce soja.

Laissez mijoter 2 à 3 minutes.

Servez chaud.

<http://www.certifirme.com/recette/recette-poelee-de-courgettes-a-l-echalote-2887.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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Retour du pain  
dans les paniers  
pour celles et ceux  
qui ont pris  
l'abonnement !

Année 2015 - semaine 36  
Mardi 1er septembre

### Les nouveautés de la rentrée !

Certains-es les ont déjà eus ou vus, nous vous en parlons depuis un moment, **de nouveaux sacs sont arrivés, le tarif des oeufs est modifié, un trombinoscope prend place dans le bâtiment ainsi qu'une boîte à idées, voir article page suivante...**

Nous vous rappelons que **nous serons ce samedi au Forum Associatif de Carquefou** qui aura lieu de 9h30 à 12h30 à l'Espace Sportif de la Souchais, ainsi qu'à **la Folie des plantes au Parc du Grand Blottereau.**

C'est la **dernière semaine pour Anthony, un jardinier très impliqué sur le jardin** que ce soit sur les tournées des Paniers Bio Solidaires et la formation des nouveaux chauffeurs que sur la logistique avec le conditionnement des paniers. De l'autonomie et de réelles compétences ! **Nous le remercions et lui souhaitons bonne chance et bonne continuation...**

C'est la **reprise des cours aussi pour les jardiniers-es, Aïsha et Ata reprennent les cours de français...** *suite page suivante...*



### Cette semaine dans votre panier

|             | Unité | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|-------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Carotte     | botte | 0                             | 0.5                           |
| Courgette   | kg    | 0.5                           | 0.7                           |
| Echalote    | kg    | 0.2                           | 0.3                           |
| Pastèque    | kg    | 0.5                           | 1                             |
| Salade      | pièce | 1                             | 1                             |
| Tomate      | kg    | 0.7                           | 1.2                           |
| Prix panier |       | 7 euros                       | 12.50 euros                   |

*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 :

et **Iuliana les commencent**. Ils se rendront chacun-eux deux demi-journées par semaine dans un centre de formation.

**Graziella** en formation aux Jardiniers d'Autueil vient **15 jours en stage sur le jardin**. Bienvenue à elle.

## Ça se passe par chez nous

### Colloque « Bio, proximité, solidarité »

Comment favoriser l'accès à une alimentation de qualité pour tous ? Échanges et partages, ateliers participatifs et tables rondes

Mercredi 14 octobre 2015 de 9h-17h à la Manufacture des Tabacs

Inscription, programme et informations sur : <http://www.biopaysdelaloire.fr>

## **Pommes de terre au four aux échalotes confites**

**Pour 4 personnes**

- 4 grosses pommes de terre
- 8 échalotes
- 1 carotte
- 30 gr de beurre

- 1 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 60 g de comté râpé

Recette  
supplémentaire

Passez les pommes de terre sous un filet d'eau. Enveloppez-les dans une feuille de papier aluminium, mettez-les à cuire 35 minutes au four préchauffé Th. 6/7 (210°C)

Faites fondre les échalotes émincées dans une casserole avec le beurre puis ajoutez la carotte coupée en petits morceaux.

Une fois fondues, ajoutez la crème fraîche, laissez cuire 5 min sur feu doux.

Sortez les pommes de terre du four. Retirez les feuilles de papier aluminium, ouvrez les pommes de terre au couteau dans la longueur. Garnissez-les avec la préparation aux échalotes, couvrez-les de comté râpé. Faites gratiner les pommes de terre 8 à 10 min sous le gril du four, servez aussitôt bien chaud.

<http://lesjardinsdelavallee.jimdo.com/recettes-de-la-semaine-paniers-amaps/>

## Les nouveautés de la rentrée

**Nous remplaçons nos sacs**, il en manquait beaucoup (ils ne reviennent pas tous). Du coup, de nouveaux sacs orangés ont fait leur apparition. **Merci de ne pas les plier ou les mettre en bouchon** pour qu'ils durent longtemps et que les étiquettes puissent coller durablement dessus. Nous insistons beaucoup là-dessus depuis un moment car ces sacs sont difficiles à trouver.

Le tarif de l'abonnement oeuf change : la douzaine passe à 4€50. Ce sont des oeufs ultra-frais, biologiques de la Ferme du Limeur (à la Chapelle sur Erdre). Abonnement = 12 oeufs tous les 15 jours.

Corinne et Mélanie vos représentantes des adhérents-es au Conseil d'Administration sont toujours pleines d'idées et nous font avancer sur la relation avec vous, suite à leur demande, nous avons enfin confectionné **un organigramme que nous affichons dans la première pièce du bâtiment à panier**. Ainsi vous pourrez identifier l'équipe des permanents du jardin, mais aussi repérer Mélanie et Corinne et prendre leur mail **pour échanger avec elles**.

**Mélanie a, de son côté, préparé une boîte à idées** que nous mettrons à la distribution des paniers. Servez-vous en pour par exemple faire vos suggestions, remonter vos envies etc... D'ailleurs **au printemps 2016, nous fêterons les 10 ans du jardin**, profitez-en pour nous glisser au fur et à mesure vos idées pour cet événement ou ce que cela représente pour vous !

---

**Conservez-la** à l'abri de la lumière et de la chaleur. Pelée, placez-la au réfrigérateur trois jours au maximum dans un récipient hermétique.

L'échalote

**Consommez-la crue ou cuite**: Elle relève une simple salade verte ou vos crudités, tout comme des plats de légumes. Amère lorsqu'elle roussit, faites-la toujours revenir à feu très doux pour préserver son agréable goût sucré. Elle est idéale confite ou caramélisée, en confiture ou en chutney. Elle se glisse dans les omelettes et accompagne les plats de poissons, de viandes blanches ou rouges. On peut l'utiliser à des fins plus originales : une tarte (voir recette sur le blog) ou un crumble d'échalotes. Elle est aussi à la base de sauces classiques. Hachée et revenue, on l'incorpore dans les moules marinières, les champignons ou dans une carbonara. Enfin, elle parfume agréablement le vinaigre dans lequel elle est mise à mariner.