



## Poivrons verts poêlés à la provençale

**Pour 4 personnes :**

- 4 poivrons verts
- 2 oignons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates concassées
- herbes de Provence
- sel, poivre

Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Faites-les revenir quelques mn dans l'huile chaude.

Lavez et séchez les poivrons, arrachez le pédoncule, retirez les graines, coupez-les en rondelles, en retirant les membranes blanches. Ajoutez-les et laissez-les cuire 20 mn à feu doux et à couvert, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Ajoutez l'ail pelé et écrasé, les tomates et leur jus, les herbes, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez mijoter encore 15 mn, sans couvrir.

**Vous pouvez ajouter** du sucre pour atténuer l'acidité des tomates et des poivrons et aussi j'ai rajouté une cuillerée à café de vinaigre balsamique pour mettre en valeur la saveur de la sauce...

N'hésitez pas à les laisser cuire un peu plus longtemps, ils n'en seront que meilleurs.

**Servez chaud ou froid**, avec des œufs brouillés ou en bruschetta. Ou encore avec des manchons de poulet et du riz... Vous pouvez en garnir une pâte à tarte et rajouter un peu d'emmental râpé à manger froide ou chaude !

Adaptée de <http://www.cuisine-libre.fr/poivrons-verts-poeles-a-la-provencale>

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)

## Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 27

Mardi 3 juillet

### Été, désherbage et paniers !


**Un peu de temps ? Venez nous donner un coup de main** sur le désherbage, **c'est simple**, aucune connaissance nécessaire, **venez** le matin un peu avant 8h30 ou 11h et le lundi, mardi et jeudi après-midi un peu avant 13h30. *Article page suivante...*

Nous rentrons sur une **période sensible d'été avec beaucoup de travail et des équipes réduites** (puisque nous prenons chacun.e 15 jours à tour de rôle). Nous vous rappelons que **le jardin ne ferme pas et fera des paniers tout l'été** et même jusqu'à Noël... **Pensez bien à bien venir chercher vos paniers** (de notre côté nous tenterons de vous relancer au fur et à mesure) **et retournez-nous vos coupons vacances dès que vous le pouvez...**

**Vives les tomates...** Elles sont là et bien là dès cette semaine. Vous voici avec un **beau panier d'été**, pour vos salades, tartes et ratatouilles !

Nous souhaitons la **bienvenue à Niyma** qui commence son contrat cette semaine et rejoint l'équipe de jardiniers.es...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	pièce	0	1
Basilic	botte	0	1
Courgette	kg	0.5	0.7
Haricot vert	kg	0.35	0.5
Poivron vert	kg	0.25	0.3
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	1
Prix panier		9 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.*

# Le basilic

Bon pour la santé grâce à ses vertus digestives et tonifiantes.

Cette plante très parfumée peut être glissée aussi bien dans les préparations salées que sucrées. Elle relève le goût en apportant une touche de fraîcheur légèrement poivrée : sur vos tomates et crudités, sur une pizza, dans une salade verte ou une salade de pâtes, sur du poisson ou de la viande, dans des beignets ou des raviolis... et même dans un smoothie, un granité ou une tarte aux fruits ! Il est aussi top pour agrémenter une salade de fruit, ou un coulis de tomate. Sans oublier les fameux pesto et pistou !

Attention : comme le basilic est un peu fragile ajoutez-le au dernier moment en cuissons... et n'utilisez pas de métal oxydable pour le cuisiner.

## Recettes supplémentaires

### Sauce huile au basilic

#### Pour 1 bol de sauce

- 1 grand bouquet de basilic,
- 125 à 250 ml d'huile d'olive, ajustez en fonction de la consistance que vous préférez
- 1-2 gousses d'ail, rajoutez-en si vous adorez l'ail
- Sel au goût

Mettez le basilic, l'huile d'olive, l'ail et le sel dans un mixeur ou dans un mini-robot de cuisine, mixez jusqu'à ce que vous obteniez une sauce lisse. Goutez et rajoutez plus de sel si nécessaire. Vous pouvez aussi ajuster la quantité d'huile si vous voulez une sauce qui soit plus liquide.

**Cette huile au basilic peut être utilisée** immédiatement et est à consommer de préférence dans les 48 heures. Vous pouvez en arroser vos salades, vos légumes poêlés, y tremper du pain, en vinaigrette, sur de la viande ou du poisson grillés, dans vos sandwiches, sur une pizza ou mélangé à du riz...

Issue de : <https://www.laylita.com/recettes/sauce-huile-au-basilic/>

#### Pour un pesto :

Pilez les ingrédients au mortier et ajoutez du parmesan et des pignons de pain...

## Donnez-nous un coup de main !

**L'été il y a beaucoup de travail sur le jardin** : tout pousse, les légumes et l'herbe... Cela génère beaucoup de travail d'entretien des cultures (désherbage surtout) et de récoltes. Et oui, c'est la grosse saison de travail ! Comme nous sommes sur **une nouvelle équipe, ce n'est pas facile...**

**Si certains·es d'entre vous ont un peu de temps pour nous donner un coup de main... Cela sera vraiment bienvenu...**

Ce coup de main est une **aide réelle** dans le travail effectué mais aussi pour motiver nos troupes. Vous apportez de l'air de l'extérieur, une autre énergie... Le fait que des personnes viennent bénévolement donne une **dynamique supplémentaire et encourage les jardiniers·es !**

**Pour venir** : pas besoin de compétence... Venez, comme nous le disons dans l'édito, le matin un peu avant 8h30 ou 11h ou le lundi, mardi ou jeudi après-midi un peu avant 13h30 (au moment où nous constituons les équipes de travail). **Merci**

### Salade aux aubergines, courgettes, tomates et haricots verts

#### Pour 4 personnes :

- 1 aubergine • 2 courgettes jaunes • 250 g de haricots verts • 3 grosses tomates variétés anciennes • 4 cs d'huile d'olive • 4 cs de vinaigre balsamique • 1 cs de moutarde • quelques brins de basilic

Equeutez les haricots, coupez-les et faites-les cuire 15 à 20 mn à la vapeur.

Faites cuire les aubergines et les courgettes coupées en dés 10 mn à la poêle avec un peu d'huile.

Épluchez les tomates et coupez-les en tranches ou en dés.

Préparez la vinaigrette dans un saladier. Mettez-y les légumes, éventuellement du riz. Ciselez le basilic et ajoutez-le dans la salade.

Adaptée de <https://www.kilometre-0.fr/>