

Salade pâtes courgettes

Ingrédients

- 500 g de courgettes
- 500 g de grosses pâtes
- 1 jus de citron
- 1 fromage de chèvre frais
- 1 botte de ciboulette
- 4 cuillères d'huile d'olive

Faites cuire les pâtes à l'eau et égouttez-les.

Faites cuire les courgettes entières à la vapeur en les gardant un peu ferme.

Faites refroidir l'ensemble.

Mélangez les pâtes, les courgettes coupées en morceaux et égouttées, le fromage de chèvre coupé en morceaux, le jus de citron, l'huile d'olive et la ciboulette.

Merci Marianne (directrice et adhérente)

Courgettes à l'italienne : ail et menthe

Pour 4 personnes

- 5 à 6 Courgettes
- Ail, Menthe
- Huile d'olive, sel, poivre

Lavez les courgettes, puis coupez-les en rondelles en gardant la peau.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Puis versez-y les courgettes. Salez, poivrez. Une fois blanchies, ajoutez-y l'ail (à votre convenance, mais cette recette, est meilleure très très aillée !!!).

Continuez la cuisson jusqu'à ce que les courgettes soient translucides, non noircies.

Ajoutez de la menthe fraîche finement ciselée. Peut se manger chaud en accompagnement, ou froid en entrée. L'ail peut-être de l'ail nouveau.

Merci Stéphanie (encadrante technique et adhérente).

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

Année 2012 - semaine 22

Mardi 29 mai

Rencontres

Il y a la **Porte Ouverte** à laquelle nous vous invitons **mercredi prochain le 6 juin** (voir article p. suivante), et lors de la réunion d'adhérents-es, vous nous avez aussi suggéré de **vous ouvrir la distribution aux paniers**. C'est chose faites, nous venons de créer un doodle où vous pourrez vous inscrire : <http://www.doodle.com/2ycf7mgupvedq52x>. **L'idée est de venir tenir une permanence aux paniers** avec un-e jardinier-e (de 17h à 18h), avec un-e permanent-e (de 18h à 19h), pour faire ensemble, pour que vous puissiez aussi rencontrer les autres adhérents-es (pour connaître aussi leurs envies et attentes vis-à-vis de l'asso), pour créer du lien entre les adhérents-es, pour changer de rôle, etc...

Nous invitons les adhérents-es du vendredi qui le peuvent à changer le jour de retrait de leur panier et à venir plutôt le mardi (horaire : 13h à 16h30) pour que nous puissions rééquilibrer un peu nos quantités de paniers sur ces jours (aujourd'hui, 53 le mardi pour 82 le vendredi). **Pour infos : nous avons de la place aux paniers** si vous connaissez des personnes intéressées !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Betterave	botte		1
Carotte	botte	0.5	1
Courgette	kg		0.4
Fève	kg		0.8
Oignon blanc	kg	0.3	0.4
Petit pois	kg	0.6	
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.6
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Carotte, courgette et betterave!

Carottes nouvelles : ne les épluchez pas pour profiter de leurs vitamines... Mangez les fanes en quiches, cakes, soupes... après avoir enlevé la tige centrale.

Courgette : elle se mange crue ou cuite et comme nous sommes en bio, conservez la peau, vous n'avez pas besoin de l'éplucher. Crue vous pouvez en faire une salade (comme pour des concombres, les enfants apprécient) ou l'ajouter dans une salade composée, cuite vous pouvez aussi la mettre en salade, la faire revenir rapidement en rondelle ou en cube (sans la noircir, elle deviendrait amer) avec de l'oignon ou de l'ail avec ou sans sauce tomate ou crème fraîche pour l'ajouter à des céréales (riz, pâtes, quinoa, bulgur...), l'ajouter sur une pizza, la fourrer dans

des tortillas mexicaines, dans une quiche, un cake, dans le couscous, les lasagnes, en gratin, en crumble, farcies à la viande, au fromage, en terrine, dans un tian, ou la glisser dans une papillote de poisson avec une tranche de citron, ou encore en soupe froide...

Betterave : elle se mange aussi crue que cuite, crue râpez-la ou coupez la en rondelles pour en faire une entrée (s'accompagne de pommes et d'ail ou de noix avantageusement), cuite elle se met en salade, mais aussi en purée, gratin, chips, houmos, soupes ou en accompagnement de viande (comme le gibier). Les feuilles se mangent crues ou cuites comme des épinards, en fondu, mais aussi en tarte, sur un pizza, tièdes vinaigrées avec des oeufs pochés ou mimosa...

Porte ouverte : une belle équipe

Une belle équipe, de volontaires motivés-es et contents-es, sera à l'action **mercredi prochain 6 juin pour vous accueillir de 14h à 18h :**

En cuisine pour l'atelier avec leurs bonnes recettes, il y aura côté jardiniers-es : Pascal, Vincent et Bahélia, à qui se joindront côté adhérent-es : Patricia et Delphine qui se sont aussi proposées pour nous donner un coup de main. Merci infiniment à toutes les deux...

Aux visites enfants et adultes, nous aurons Adrien, Sandra, Céline, et probablement Akbal et les encadrants-es techniques Thomas et Stéphanie qui vous présenteront le jardin, les cultures et leurs méthodes de travail...

Au marché ce sera André et Michel qui vous accueilleront et vous vendront, légumes, livres de cuisines, chutney et plants d'aromates et de tomates cerises, etc...

Pour l'animation abeille, Luc, adhérent vous passionnera et vous abreuvera de ses connaissances sur le monde des abeilles.

Au stand crêpe, vous trouverez Jean-François pour régaler grands et petits.

Et en goal volant et accueil général, vous trouverez Marianne, la directrice et Muriel, l'animatrice du réseau d'adhérents-es...

Nous préparons tout ça tranquillement avec plaisir. Merci d'avance à tous !

Mousse de betteraves crues aux noix

Pour 12 verres, il vous faut :

- 1 betterave crue
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de crème liquide
- ½ petite cuillère de wasabi ou un filet de tabasco (facultatif)
- Un peu de Ciboulette, sel, poivre

Épluchez 1 betterave crue et lavez la. Coupez la en petits dés que vous mettrez dans un bol.



Dans un second bol, mettez en de côté une cuillère à café avec les restes de découpe.

Dans ce second bol, versez le jus de 1 citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez bien, et mettez en attente au réfrigérateur.

Pendant ce temps, mixez la betterave du 1er bol, 200 ml de crème liquide, ½ petite cuillère de wasabi, salez et poivrez... jusqu'à obtenir une crème ferme (texture d'une crème chantilly) d'une belle couleur rose fluo ! Sinon fouettez-la pour lui en donner la consistance. Versez la crème dans une passoire fine, pour éliminer tous les petits grains de betterave

restants, et avoir une crème bien lisse.

Épluchez les noix et hachez les grossièrement.

Dans des verres ou verrines, remplissez en commençant au fond par une couche de mousse de betterave, puis les dés de betteraves du 2nd bol, puis une couche de noix hachées, puis une deuxième couche de mousse, terminez en parsemant de ciboulette hachée, et mettez au frigo avant de servir.

Peut être préparé à l'avance, voir la veille, mais il vaut mieux dresser le plus tard possible.

Adaptée de : <http://cuisine-facile.com/>