



Omelette courgettes, ail frais, pesto de basilic, fêta et paprika

Ingrédients :

- 8 œufs
- 12 c. à s. de lait
- 1 à 2 petites courgettes
- 100 g de fêta
- une tête d'ail frais
- 1 c. à s. de pesto de basilic - facultatif
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Cassez les œufs dans un saladier. Battez-les en mousse, puis incorporez le lait tout en battant. Salez et poivrez. Réservez.

Dans une poêle, déposez le pesto (facultatif) et l'huile d'olive et faites suer l'ail coupé très rapidement pour qu'il ne colore pas et ne brûle pas. Augmentez le feu puis versez le mélange d'œufs. Ajoutez les courgettes tranchées finement en lamelles et la fêta émietlée. Saupoudrez de paprika. Salez et poivrez.

Couvrez et faites cuire à feu doux jusqu'à la cuisson désirée.

Servez sans plus tarder.

Adaptée de <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-omelette-courgettes-vert-d-ail-pesto-de-basilic-feta-et-paprika-49143128.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

Les brèves du Jardin

Année 2014 - semaine 23
Mardi 3 juin

Bienvenu Sébastien !

Sébastien a rejoint lundi l'équipe encadrante du jardin et remplace ainsi Stéphanie. Il sera chargé avec Thomas d'encadrer les jardiniers-es dans leurs journée de travail et de produire en même temps les légumes de votre panier.

Porte-ouverte le mercredi 25 juin. Nous avons plein d'idées et nous sommes preneurs-ses de coup de main pour les mettre en place, nous trouvons sympa de finir par un apéro musical et nous cherchons une animation musicale. Si vous pouvez nous proposer quelque chose, ce serait sympa. *Voir page suivante...* **Présentation aussi d'une porte ouverte** au Jardin de Cocagne, pourquoi et pour qui nous l'organisons.

Nous accueillons Frédéric est en stage 15 jours sur le jardin en découverte du maraîchage.

Page suivante : les rendez-vous de **Mélanie**, votre super représentante des adhérents-es au Conseil d'Administration de l'association....



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Ail	kg	0.1	0.1
Chou pointu	pièce		1
Chou rouge	pièce	0.5	1
Courgette	kg	0.6	0.6
Fenouil	pièce	1	2
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.75
Salade	pièce	1	1
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.

Les rendez-vous de Mélanie

Une rencontre avant l'été ?

Je serai présente le 20 juin au jardin entre 17h30 et 18h30 !

Échangeons autour d'un verre (thé ou jus de fruits !) sur comment on pourrait officialiser cette idée des rencontres du vendredi ! De quoi pourrait-on parler ponctuellement ensemble l'année prochaine sur ces temps de rencontres ?

Venez donner vos idées !

Bonne semaine et à bientôt !

Mélanie (adhérente au jardin et bénévole au Conseil d'Administration puisqu'elle vous y représente, elle nous donne un coup de main sur la thématique lien entre le jardin et les adhérents-es)

**Opération cagettes à Nantes reportée à la semaine prochaine.
Nous manquons toujours de sac.**

Porte ouverte à la Ferme du Limeur, samedi 28 juin

Ce sont les producteurs d'oeufs de vos paniers qui sont situés à la Chapelle sur Erdre. Nous vous donnerons le programme quand nous l'aurons...

Recette supplémentaire

Salade de fenouil, chèvre frais et miel

Pour 4 personnes

- 2 beaux fenouils
- 100g de fromage de chèvre frais
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel d'acacia
- 1 poignée d'amandes effilées
- du jus de citron

Nettoyez les fenouils, supprimez les premières feuilles abîmées, ôtez les fanes et coupez les fenouils en deux dans le sens de la hauteur puis émincez-les finement. Citronnez-les légèrement.

Dans une jatte, mélangez le fromage de chèvre frais, l'huile d'olive et le miel.

Disposez le fenouil émincé dans un plat de service et couvrez du mélange au chèvre, parsemez d'amandes effilées.

Mercredi 25 juin de 14h à 19h Porte Ouverte au jardin

Nous organisons une porte ouverte du jardin le mercredi 25 juin l'après-midi pour vous permettre de visiter le jardin et voir vos légumes en terre. Un temps idéal pour poser vos questions culture par exemple. Traditionnellement les visites sont réalisées par les jardiniers-es et les encadrants-es sont aussi disponibles.

Nous y invitons aussi nos partenaires de travail et nous ferons une information dans le Courrier de l'Ouest car ce sera aussi une porte ouverte tout public pour se faire connaître avec l'idée de trouver de nouveaux adhérents-es. Donc vous pouvez faire circuler l'information !

Nous avons prévu des visites du jardin, un marché avec aussi des productrices extérieures (fromage par exemple), l'expo photo (celle qui est actuellement dans le bâtiment à panier), un atelier cuisine pour préparer des choses pour l'apéro, des animations enfants (le parcours mais aussi des ateliers) et nous finirons l'après-midi par un apéro (sans alcool bien sûr) que nous espérons musical. Nous devrions avoir aussi un stand de crêpes bio sur l'après-midi !

Nous aurions besoin de monde pour nous aider pour l'atelier cuisine et pour les ateliers enfants (nous avons déjà des idées comme faire des personnages en légumes, reconnaissance de légumes etc...). Nous cherchons aussi une animation musicale pour l'apéritif de clôture.

Vous avez la disponibilité et l'envie de vous investir sur ce temps fort du jardin, parlons-en : au bureau ou 02 40 68 91 67 ou jdcnantais@orange.fr

Servez bien frais.

<http://lemondedemilan.canalblog.com/archives/2013/07/12/27623193.html>

Vous pouvez aussi encore plus simplement faire le fenouil en salade finement émincé à l'huile d'olive (avec ou sans olive) ou avec une sauce crème fraîche herbes comme le conseillent Anne-Christelle (encadrante) et Monique (jardinière)... Le fenouil aime les pommes, les oranges, les noix, les olives etc...