



Clafoutis aux 3 légumes

Pour 6 personnes

• 200 g de haricots verts • 3 courgettes (taille moyenne) • 4 tomates
• 1 poivron • 2 gousses d'ail • 2 oignons • Huile d'olive • Thym effeuillé • 30 g de farine • 150 g d'emmental râpé • 4 œufs • 20 cl de crème liquide • Sel, poivre

Coupez en rondelles les courgettes, les tomates. Émincez les oignons ainsi que l'ail. Émincez le poivron. Équeutez les haricots verts et cuisez-les à la vapeur en les gardant croquants. Égouttez-les.

Préchauffez votre four à thermostat 6 (180°C).

Dans l'huile d'olive faites fondre les oignons, l'ail et les poivrons 5 mn. Salez poivrez.

Ajoutez les courgettes et les tomates et poursuivez la cuisson 5 mn.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la farine puis incorporez la crème, la moitié du fromage râpé ainsi que le thym effeuillé. Salez et poivrez.

Beurrez un plat à gratin. Mettez-y tous les légumes y compris les haricots verts. Versez la préparation à base d'œufs dessus. Parsemez de fromage râpé. Salez et poivrez. Placez au four pendant 30 mn puis baissez votre four à thermostat 4 (120°C) pendant 15 mn. Servez chaud.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/308419-clafoutis-aux-3-legumes>

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

Année 2018 - semaine 32

Mardi 7 août

Pastèque : mangez-les vite !

C'est enfin au tour de **Marianne** (directrice) d'être en **vacances** pour 15 jours...

La production d'été est très compliquée, **la chaleur a posé beaucoup de problème de stress aux plantes...** L'arrosage les réhydrate mais ne les empêche pas de souffrir de la chaleur !!! Nous avons donc moins de production que les années passées... **Nous espérons que les légumes restent de qualité, n'hésitez pas à nous faire vos retours là-dessus !**

Les pastèques sont coupées donc à consommer très rapidement pour éviter qu'elles ne tournent... Nous ne maîtrisons pas leur maturité donc **si la vôtre tournait trop vite** (d'ici la fin de journée par exemple), **signalez-le nous très rapidement** pour que, d'une part, nous puissions vous dédommager et pour, que d'autre part, nous puissions imaginer autrement la distribution des pastèques dans les paniers...

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ciboulette	bouquet	1	0
Courgette	kg	0.2	0.3
Haricot vert	kg	0.45	0.6
Pastèque	kg	0.4	0.9
Persil	bouquet	0	1
Poivron	kg	0	0.15
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.6	1
Prix panier		9 euros	13 euros

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