



Tagliatelles de courgettes 'à l'italienne' en salade

Pour 4 personnes

- 2 grosses courgettes
- 50 g de parmesan râpé (soit 1 sachet, mais c'est encore meilleur si vous râpez vous même votre morceau de parmesan)
- Le jus d'1 citron jaune
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de basilic
- fleur de sel, poivre du moulin

Épluchez les courgettes, et nettoyez-les. Conservez votre couteau économe, et peler les courgettes pour en faire des tagliatelles.

Dans un plat, mettez le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic préalablement coupé grossièrement aux ciseaux. Ajoutez la gousse d'ail écrasée, ou finement hachée si vous n'avez pas de presse-ail.

Ajoutez les tagliatelles de courgettes et mélangez.

Dans une poêle, faire griller les pignons à peine deux minutes (méfiance, ça va très vite !), sans ajout de matière grasse.

Les laisser un peu refroidir, et parsemez-en votre salade de tagliatelles. Mettez au frigo. Servir frais.

Il y a moult variantes possibles : Vous pouvez ajouter des noisettes pilées, amandes effilées grillées, graines de potiron/tournesol/sésame, noix de cajou, de la fêta, copeaux de mimolette, mozzarella coupée en cube, des échalotes et ajouter des tomates séchées et un peu de vinaigre doux type Melfort ou des lamelles de jambon cru. Cette salade peut être accompagnée d'une tartine grillée de pain garnie de jambon italien ou être servie en accompagnement de poissons grillés...

<http://www.marmiton.org/>

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

Pomme de terre
nouvelle Siterma
tendre en robe des
champs, rôties ou
sautées, ne se
conservent pas !

du Jardin

Année 2017 - semaine 24
Mardi 13 juin

Porte ouverte festive et familiale Samedi 1^{er} juillet de 14h à 18h

Un doodle et un panneau sont mis en place pour que vous puissiez vous inscrire autant sur la partie visites et ateliers que sur la partie coups de main et aussi pour nous informer de votre présence.


Cette porte ouverte est "grand public", n'hésitez pas à en parler autour de vous. Il y a de belles animations autour des plantes aromatiques et sauvages !

Sylvie de retour de formation de comptabilité 2ème partie vous raconte page suivante.

Nous accueillons Frédéric, stagiaire encadrant technique pour 15 jours.

Formation tracteur, lancement de la cession de 3 séances de cette année, les jardiniers-es vous racontent le premier épisode page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou pointu	pièce	0	2
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.5	0.8
Fève	kg	0.5	0.7
Petit pois	kg	0.35	0
Pomme de terre nvlle	kg	0.4	0.6
Salade	pièce	1	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.

Sylvie retour de formation

Sylvie a donc fait la partie approfondissement de sa formation de comptabilité, elle vous raconte :

"Ça y est c'est fini, j'ai terminé la remise à niveau à Cap formation. Cette deuxième partie était de 44 heures en groupe mais individualisée, chacun faisait à son niveau suivant sa demande et son besoin. Le bémol est que du coup, il y en a toujours qui discutent et qu'il faut en face un bon niveau de concentration, ce qui est gênant.

Ce n'était pas ce à quoi je m'attendais, mais c'était bien.

J'ai appris à me servir du logiciel EBP compta. Ce n'est pas pour ça que je suis prête, maintenant il faut pratiquer pour que ça devienne automatique. Il y a la possibilité de s'entraîner sur internet sur une version démo.

Y'a plus qu'à !!! "

Légumes nouveaux - Comment les manger

Chou pointu : c'est la deuxième série, mangez-les coupés en lanières en crudité ou à la place d'une salade, ou encore rapidement sauté.

Courgette : elle se mange crue comme des concombres ou râpée, sautée.

Fève : deuxième série, tout se mange la cosse comme la fève, crue ou cuite.

Petit pois : à manger cru ou cuit, les cosses font une bonne soupe.

Omelette aux fèves et aux pommes de terre

Pour 4 vagabonds :

- 6 œufs
- 3 pommes de terres moyennes
- 9 cosses de fèves entière ou écoscée
- 2 c. à s. de crème fraîche
- sel
- poivre
- 1/2 botte de ciboulette
- beurre
- huile d'olive

Faites cuire les pommes de terre, non épluchées, 20 mn (démarrage au froide salée). Épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Les fèves étant jeunes, vous pouvez faire cette recette avec les fèves coupées en tronçon mais si vous préférez, écossez les fèves. Cuisez-les 5 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et si vous n'avez pas utilisé les fèves entière, enlevez la 2ème peau.

Formation tracteur

Cette formation est mise en place tous les ans avec le Centre de formation Jules Rieffel avec au bout, pour nos jardiniers-es, une attestation de conduite de tracteur reconnue par la profession. Cette année Georges, Mélissa, Volodymy, Xoël et Yahya participent à ces trois jours de formation. Ils vous racontent :

"Avec le diaporama, je me suis rappelé ma formation d'avant en mécanique, car c'était mon métier. C'était bien.

Ça s'est bien passé, le monsieur est très gentil, je savais pas mal de choses, mais j'ai aussi beaucoup appris. Je suis très content de passer ce brevet tracteur car ça nous fait un atout de plus. Je remercie le jardin de m'avoir permis de faire cette formation.

On nous apprend le principe mécanique, à quoi ça sert et ce qu'on peut faire avec un tracteur dans la production agricole, les mesures de sécurité à ne surtout pas prendre à la rigolade. Hier, nous avons fait de la théorie et en fin de séance nous avons tous fait un tour avec le grand tracteur : démarrage, passer les vitesses (avant, arrière et les 3 gammes, lente, normal et rapide) pour comprendre comment ça marche. Je suis ravi de faire les deux prochaines séances de pratique.

Je ne savais pas que c'était comme ça, c'est très bien pour nous apprendre le métier, c'est magnifique, mieux que j'imaginai. Il nous a appris le nom des pièces et présenté les dangers, comment on monte et on descend, les vitesses, les contrôles, se garer. Je remercie l'association de m'avoir proposé cette formation."

Dans un bol, battez les œufs avec sel, poivre et crème fraîche.

Dans une poêle, faites chauffer un mélange de beurre et d'huile d'olive, faites-y sauter les rondelles de pommes de terre. Quand elles sont bien dorées d'un côté, retournez-les, salez et poivrez puis ajoutez les fèves.

Au bout de 2 mn, versez les œufs dessus. Quand l'omelette est presque cuite, parsemez de ciboulette ciselée, couvrez et terminez la cuisson à feu doux.

Retournez l'omelette sur un plat de service et dégustez avec une bonne salade verte.

Adaptée de <http://www.vagabondagesdeviane.fr/>