



Salade de pâtisson et tomates, soleil des îles

Ingrédients

- 1 pâtisson
- 5 tomates
- Huile de Bergamote
- Sel et poivre
- Thym

*N'hésitez pas à ajouter
un peu d'oignon nouveau
(bulbe et fanes)
dans cette recette !*

Faites cuire le pâtisson à la vapeur.

Coupez le en 2 en gardant la corolle intacte, retirer les pépins/

Détaillez la première moitié en lamelle pour décorer le contour du plat.

Détaillez la seconde moitié en dés ainsi que les tomates.

Faites une vinaigrette avec du thym, l'huile, le vinaigre, salez, poivrez et assaisonnez bien les tomates et le pâtisson. Placez le tout au centre de la couronne de pâtisson dans le plat.

Réservez au réfrigérateur et dégustez frais.

Issue de : <http://saveursetexperiences.blogspot.fr/2012/11/salade-de-patisson-tomates-soleil-des.html>

Le pâtisson

Il n'est pas utile de peler le pâtisson, frottez-le au préalable et faites-le cuire dans sa peau. Ensuite, consommez-le chaud comme la courgette (cuit à la vapeur ou à l'eau pendant 15 minutes), en farce, gratin, en tian, soufflé... ou cru râpé en salade. Le pâtisson s'apparente d'ailleurs plus à la courgette qu'à une courge ! Il se marie bien avec la volaille, le poisson, la tomate, le poivron, les olives...

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

Où sont les paniers ?

Pour faire face à la pénurie de sacs due à leur disparition de nos stocks (non retour), nous allons changer les sacs petit à petit. **Merci de bien les ramener et surtout d'en prendre soin. Ne pas les mettre en boule et ne pas les plier** : les étiquettes ne collent plus ensuite ! Un petit coup d'éponge est aussi de vigueur. Merci, ces sacs ont un coût, nous venons de racheter une série de 100, mais surtout, **ils sont particulièrement difficiles à trouver en quantité suffisante** et dans des couleurs différentes pour respecter nos codes couleurs (par exemple petits paniers du mardi et grands paniers du mardi, idem pour le vendredi et il y aussi des séries différentes pour ceux qui partent au Brocéliande, petits, grands...).

C'est le **grand creux de distribution de paniers**, quasi la moitié des adhérents-es sont absents-es aux paniers cette semaine et la prochaine...

Félicitation à Ankidine (jardinier) qui a passé et obtenu son BSR.

Les oignons rouges en botte se mangent comme les blancs : tout se mange, les bulbes et les tiges dans une salade pour la parfumer, dans une omelette ou sur une pizza par exemple. **Allez voir : recettes oignons nouveaux, botte ou blancs sur le blog !**

Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Basilic	bouquet	0	1
Concombre	pièce	0	1
Haricot	kg	0.25	0.3
Oignon rouge	botte	1	1
Pâtisson	kg	0.4	0.7
Poivron	kg	0.2	0.3
Tomates	kg	0.7	1.5
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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