



Carottes et courgettes râpées en salade

Préparation : 15 min

Pour 6 personnes :

- 2 courgettes moyennes,
- 3 carottes,
- sel, poivre,
- huile d'olive,
- vinaigre balsamique ou de cidre,
- 1/2 citron.

Facultatif :

- de la coriandre fraîche,
- 1 petite poignée d'amandes effilées.

Lavez les courgettes, et épluchez les carottes.

Râpez les courgettes et les carottes avec une râpe à grille moyenne (si la grille est trop fine, les courgettes se réduiront en bouillie).

Mélangez dans un saladier avec le jus d'un demi citron, un peu d'huile de votre choix, un peu de vinaigre, sel et poivre et terminez par de la coriandre fraîche ciselée et des amandes effilées.

Réservez ou frais ou dégustez de suite.

<http://www.lesjardinsduprado.fr>

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

N°235

Année 2011 - semaine 26

Mardi 28 juin

L'été arrive...

Vous trouverez, *page suivante*, un article sur les vacances et les absences aux paniers. A savoir, vous retrouverez les oeufs le 26 et 29 juillet, le pain sera aussi suspendu, vous n'en aurez pas le 29 juillet, ni le 5, ni le 12 Août.

Nous vous mettons les factures trimestres cette semaine, elles prennent en compte la suspension du pain et des oeufs et une remise pour la livraison d'oeufs de cette semaine annulée et facturée le trimestre précédent.

La formation tracteur a porté ses fruits : 3 jardiniers-es sur 5 sont très fiers d'avoir décroché leur diplôme et pour l'un une proposition d'embauche devrait en découler.

Hier, pour un groupe de volontaires, **visite au CHU** pour parler de prévention des maladies contagieuses, MST et vaccination, etc... Nous pensons en faire 2 par an et de rendre cette visite obligatoire à tous les jardiniers-es.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	kg	0.25	0.5
Cassis	kg		0.2
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.3	0.4
Pomme de terre nvlle	kg	0.7	0.8
Radis	botte	1	1
Salade	pièce		1
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.

Jardin, panier et vacances

Comme chaque année, se profile en été vos vacances et vos absences aux paniers et en face le boom de production car c'est la période où les légumes s'en donnent à coeur joie...

Nous vous rappelons que nous donnons la possibilité à ceux d'entre vous qui le désirent d'avoir 3 absences aux paniers sur cette période. (Si vous nous posez 3 semaines d'absences, nous vous ferons 2 reports et le troisième panier ne sera pas facturé, si vous nous en posez 2, vous aurez 1 report et l'autre panier ne sera pas facturé). **Nous savons que nous aurons une période de creu de panier sur les 2 premières semaines d'août, nous placerons donc le plus possible de report sur ces semaines.**

Pour nous, l'objectif est de ne jeter aucun produit. Cela ne sera pas suffisant, donc en parallèle nous transformerons nos légumes en chutney via l'Atelier Méli Mélo et nous ferons un marché le vendredi après-midi sur le jardin ouvert à tout public.

Nous vous remercions pour votre gestion de vos doubles paniers car nous sommes aussi conscients que ce n'est pas toujours simple pour vous. Vous pouvez en profiter pour congeler vos légumes, faire des conserves et des chutney, des activités sympa qui vous donneront aussi du plaisir l'hiver quand vous retrouverez du soleil dans vos assiettes.

Nous vous rappelons que nous suspendons la livraison des oeufs jusqu'à mardi 26 juillet date à laquelle vous les retrouverez et idem pour le pain qui ne sera pas livré du 29 juillet au 12 août inclus.

Recette supplémentaire

Poêlée de pommes de terre nouvelles

Pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

Épluchez et lavez les pommes de terre.

Séchez-les dans un torchon. Faites fondre le beurre dans une sauteuse.

Mettez-y les pommes de terre et secouez la casserole pour les enrober de beurre.

Saupoudrez la ciboulette hachée, salez, poivrez et mouillez d'un 1/2 verre d'eau.

Laissez cuire à feu très doux environ 20 min selon la taille des pommes de terre.

Dès qu'elles sont tendres à cœur, ajoutez la crème.

Remuez, chauffez à feu vif et servez aussitôt.

<http://www.epi-jdb.fr>



Comme vous, nous les attendons, elles vont arriver dans les 15 jours, mais c'est la météo qui commande. Il y en a quelques unes de rouges, mais pas assez pour mettre dans les paniers.
Et oui, nos serres ne sont pas chauffées!

Cassis

Vous pouvez les manger tel quel.

Pensez autrement à une tarte au cassis, à les faire simplement

avec du fromage blanc, en mousse, en coulis, en muffins, en charlotte ou autres gâteaux...