



## Poêlée de maïs doux aux courgettes, fêta et herbes fraîches

### Pour 4 personnes

- 1 ou 2 épi de maïs
- 2 courgettes
- 75 g de fêta
- 4 c. à s. d'herbes fraîches ciselées (persil plat, coriandre, ciboulette, etc.)
- 20 g de beurre
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Ébouillantez le maïs décortiqué 5 mn puis égrainez-le maïs à l'aide d'un couteau.

Retirez les extrémités des courgettes, fendez-les en deux puis en quatre et coupez la chair en petits dés d'1,5 cm.

Au-dessus d'un bol, émiettez la fêta entre vos mains

Faites fondre la moitié du beurre sur feu vif, ajoutez le maïs et faites-le revenir pendant 3 à 5 mn, en mélangeant de temps en temps. Les grains doivent être dorés. Versez le maïs doux dans un bol.

Faites fondre le restant de beurre, ajoutez les dés de courgettes puis faites-les revenir sur feu moyen pendant 8 à 10 mn, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez le maïs doux et faites cuire pendant 2 mn en mélangeant.

Hors du feu, ajoutez les herbes fraîches, un peu de fleur de sel, du poivre du moulin et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Répartissez la poêlée sur 4 assiettes, ajoutez le fromage de fêta et servez.

Adaptée de [http://scally.typepad.com/cest\\_moi\\_qui\\_lai\\_fait/...](http://scally.typepad.com/cest_moi_qui_lai_fait/)

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

Pomme de terre  
Rose de France  
Salade ou vapeur...

du Jardin

Année 2017 - semaine 35  
Mardi 29 août

Les maïs ont été ouverts pour vérifier la présence de grains, nous en mettons deux quand ils sont moins fournis...

## Saison des récoltes d'hiver

Nous attaquons cette semaine les récoltes d'hiver, nous vous faisons un petit article page suivante... Si certaines-es d'entre vous ont un peu de temps à partir de la semaine prochaine pour nous donner un coup de main, nous vous accueillerons avec plaisir. Pour cela venez soit un peu avant 8h30, 11h ou 13h30 au moment de la constitution des équipes de travail (le lundi, mardi jeudi, vendredi et le mercredi uniquement le matin).

Equipe à nouveau au complet pour aborder cette saison. L'abonnement pain reprendra dès la semaine prochaine avec la rentrée !

Merci à Clara pour le don d'une micro-chaîne hi-fi et les sacs à dos qui ont fait des heureux-ses parmi les jardiniers-es... Celles-ci et eux-ci sont souvent en recherche de matériel musique ou de télé !

9-10 septembre : Forum Associatif de Carquefou et Folie des Plantes, nous espérons vous y rencontrer, article page suivante...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou Kale	kg	0.2	0.3
Courgette	kg	0.25	0.5
Haricot demi-sec	kg	0.4	0.7
Maïs	pièce	1	1
Pastèque	kg	0.4	0.5
Pomme de terre	kg	0.3	0.4
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		9 euros	12.80 euros

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

## Forum Associatif et Folie des Plantes

sont les deux événements auxquels nous participons le week-end du **9-10 septembre**.

**Nous commencerons par le Forum Associatif de Carquefou le samedi 9 septembre de 9h30 à 12h30 à l'Espace sportif le Souchais.** Cette année, nous n'y allons pas dans l'idée de chercher des adhérents-es (souvent c'est ce que nous faisons puisqu'à cette période il y a beaucoup de départs pour déménagement) car nous allons démarrer les Paniers Coup de Pouce pour des personnes à faible revenus. **Nous y serons donc surtout présents-es pour vous y rencontrer et échanger avec vous sur le panier, les légumes, la relation adhérents-es jardin etc...**

Résumé sur les paniers Coup de Pouce : ce sont des paniers à faible coût pour des personnes en difficultés financières. Nos jardiniers-es en bénéficient, et l'idée est aussi de toucher un autre public local qui pourrait en avoir besoin. Ces paniers bénéficient d'un co-financement par le Réseau Cocagne (dans le cadre des 30 000 paniers Solidaires dans lequel s'inscrivent ces paniers Coup de Pouce) et par la MSA (Mutualité Social Agricole, un autre partenaire puisque nous y sommes tous-tes affiliés-es et qu'elle propose, entre autres, aussi des actions autour de la santé)...

**Nous relayons ensuite le dimanche l'équipe des Paniers Bio Solidaires à la Folie des Plantes qui se tient tout le week-end au Grand Blottereau de 9h à 19h**, le thème sera cette année Étoiles et Toiles. Là, nous serons sur la promotion des **Paniers Bio Solidaires** toujours à la recherche d'abonnés puisque toujours en développement. Pour rappel : il s'agit d'une association regroupant Bio Loire Océan (association de producteurs-trices de fruits et légumes biologiques locaux), du Jardin de Cocagne Nantais (qui conditionne et livre les paniers sur 3 des 5 tournées de l'agglomération nantaise) et Aspire-Le Jardin de Cocagne de Saumur (qui conditionne et livre les paniers pour Angers, Saumur, Le Mans et Poitiers). Une activité intéressante pour nous puisqu'elle nous permet de former des jardiniers-es aux métiers de la logistique et nous apporte une activité supplémentaire qui permet aussi d'équilibrer financièrement le jardin.

## La saison des récoltes

A chaque saison sa spécificité de travail. Et à la fin de l'été, **c'est la période de récolter les légumes d'hiver**, avec d'abord, les oignons, les courges et les pommes de terre que nous rentrons ensuite après séchage pour les légumes qui en ont besoin, les oignons par exemple. Puis nous continuerons avec les récoltes des navets, betteraves, radis noir, rutabagas, et demis-sec. Ceci devrait nous mener en octobre-novembre, période où nous mettrons aux travaux d'hiver... Ces légumes que nous récoltons maintenant sont ceux qui sont appelés : légumes de garde, nous les conservons pour fournir les paniers d'hiver, se rajouterons les légumes frais (épinards, salades, carottes, poireaux etc...). **Si vous avez envie de venir nous donner un coup de main voyez les modalités dans l'édito...**

**Nous sommes toujours intéressés-es par vos idées** ou envies de productions nouvelles et nous en étudions la faisabilité. Par contre, pour la mise en place, il faut souvent du temps car le travail de maraîchage a la particularité de se faire une à deux saisons en amont de l'apparition du légumes dans le panier...

### **Salade de haricots et chou kale à l'italienne**

Recette  
supplémentaire

**Pour 2 personnes :**

- 200g de haricots écossés
- 6 grandes feuilles de chou kale
- 1 poignée d'olives vertes
- 4 à 6 tomates séchées
- 1 poignée de pignons de pin
- vinaigre balsamique
- huile d'olive vierge extra
- feuilles de basilic frais

Faites cuire les haricots dans une casserole d'eau froide pendant 30 à 50 mn, avec du sel. Égouttez et réservez.

Lavez le chou kale, retirez la tige centrale et hachez-le finement.

Égouttez les tomates séchées et coupez-les en dés ou lamelles. Coupez les olives. Froissez les feuilles de basilic frais, hachez grossièrement.

Mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez délicatement et arrosez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

<http://www.rosenoisettes.com/2015/08/salade-de-haricots-coco-et-chou-kale.html>