



Velouté froid de courgettes aux petits pois

Pour 4 personnes :

- 600 g de courgettes
- 250 g de petits pois frais écosés
- 1 belle pomme de terre
- 3 oignons nouveaux
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt goût bulgare (ou grec)
- 2 branches de persil ou basilic sel poivre moulu.

Lavez et épongez les courgettes sans les peler. Découpez-les en fines rondelles. Épluchez et lavez la pomme de terre avant de la découper en petits cubes. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Dans une cocotte en fonte faites chauffer l'huile à feu moyen pour y faire rissoler les oignons. Quand ils sont blonds ajoutez les cubes de pomme de terre les rondelles de courgette les petits pois le persil ou le basilic salez et poivrez. Versez un litre d'eau bouillante laissez cuire 30 mn à petit feu puis mixez pour obtenir un velouté. Ajoutez le yaourt fouettez bien goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Placez au frigo et dégustez frais décoré de quelques petits pois ou d'herbes ciselées. Affinez les saveurs de ce potage en ajoutant quelques branches d'épinard ou d'oseille.

<http://cuisinez.free.fr/recettes/courgsal.php3>

*Les petits pois sont aussi excellents crus,
n'hésitez pas !!!*

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

Année 2015 - semaine 22
Mardi 26 mai

Coupon vacances mode d'emploi

Nous cherchons une dizaine d'adhérents, merci de faire à nouveau marcher le bouche-à-oreilles pour faire connaître nos paniers.

Pause sur les paniers Coup de Pouce à la Pilotière. Arrêt définitif ? Nous le souhaitons pas... Explication page suivante...

Paniers et vacances. Nous vous mettons le **coupon vacances à nous retourner rempli avec vos absences d'été et votre nom...** Vous pouvez poser **3 semaines d'absences aux paniers pour l'été.** Si vous posez 3 absences, 2 paniers seront reportés et 1 ne sera pas facturé ; pour 2 absences, 1 report et 1 non facturé etc... **Nous avons besoin de ces informations le plus rapidement possible pour organiser les reports** de façon à limiter au maximum possible les creux de paniers, c'est pour nous une période de production.

Porte-ouverte : **vendredi 12 mai de 14h à 19h,** le pré-programme est sur le blog et sur l'affiche sur le panneau dans le bâtiment à panier.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aillet	pièce	2	2
Courgette	kg	0.5	0.75
Oignon nouveau	botte	0.25	0.5
Petit pois	kg	0	0.25
Pomme de terre nle	kg	0.3	0.75
Salade	pièce	1	1
Salade amère	kg	0.1	0.1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

Formation tracteur

Anthony, Ata, Dominique, Mickael et Sophie racontent :

"Vincent, formateur de chez Briacé est venu sur le jardin. Il est super, très sympathique, très professionnel ce qui est bien pour arriver à se concentrer.

La formation comprenait 49h réparties sur 8 séances. On a pu voir les cotés mécaniques, les bases du fonctionnement du tracteur. Puis la théorie pour mettre en route en sécurité le tracteur et la mise en pratique. Tout cela aboutissant à une évaluation des connaissances acquises qui débouche sur un certificat de conduite agricole en milieu maraîcher et sur routes reconnu dans la profession...

C'était très intéressant. On a acquis beaucoup de connaissances techniques qui permettent aussi de mieux comprendre tous les véhicules quand on est au départ sans connaissances mécaniques. C'est bien pour avoir plus d'indépendance et de responsabilités dans le travail des sols dans une exploitation et aussi sur le jardin.

La formation est facile quand on a des bases mécaniques. C'est comme une voiture. Ce qui était plus difficile pour moi, c'était atteler et déteiler. Mais ça va maintenant... Ce matin à l'évaluation j'ai réussi du premier coup !

Je ne savais pas qu'il y avait autant d'utilisation pour toutes les manettes du tracteurs. J'ai aussi appris que je n'avais pas le compas dans l'oeil pour atteler le tracteur. La formation était très bien expliquée, ça m'a plus, c'était super.

Dans la pratique, c'est super intéressant et j'ai découvert que ça me plaisait, que j'aime conduire un tracteur. En même temps cette machine impressionnante n'est pas si compliquée si on suit bien toutes les étapes et les points sécurités. Vivement la pratique au quotidien !" "Dès demain" répond Thomas...

Salade de courgettes à la mozzarella

Pour 4 personnes

• 2 ou 3 petites courgettes • 80 g de petites boules de mozzarella • 2 gros brins de menthe piment d'Espelette • 1 citron • 3 c. à s. d'huile

d'olive • sel, poivre

Faites un zeste de citron et pressez le jus d'une moitié, mettez les dans un saladier avec la menthe, le piment l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.

Faites des rubans de courgettes à l'aide d'un

Une pause pour les paniers Coup de Pouce ?

Nous livrons depuis plusieurs années des paniers Coup de Pouce à la Pilotière. Ces paniers sont destinés à des familles en difficultés. Ces personnes y ont accès à coût réduit, 3,50€ le grand panier au lieu de 12,50€ et 2€ le petit panier au lieu de 8€. Ce dispositif était historiquement co-financé par le Réseau Cocagne dans le cadre des 30 000 Paniers Solidaires et par la Croix Rouge dans le dispositif Projet Malin. La Croix Rouge s'est désengagée de nos 12 paniers nantais pour se lancer dans un gros projet similaire à Lille avec un volet recherche sur l'impact d'une consommation régulière des légumes frais sur la santé des enfants.

Depuis janvier, nous avons malgré tout continué de faire ces paniers car ce dispositif intéressait les collectivités locales et nous avons fait une demande de subvention auprès de l'ARS (Agence Régionale pour la Santé).

Or, la réponse de l'ARS vient de tomber : elle ne co-financera pas ces paniers Coup de Pouce. A cela s'ajoute une baisse du financement du Réseau Cocagne. Nous suspendons donc pour l'été ces paniers pourtant bien appréciés pour ne pas pénaliser nos budgets. Nous espérons qu'une solution se dessinera pour une reprise espérée à la rentrée.

Nous sommes désolés car pour nous ces paniers sont plein de sens et un aboutissement : que des paniers produits par un chantier d'insertion puissent profiter à des personnes en difficultés et leur permettre ainsi l'accès à des légumes de qualité avec un accompagnement sur leur consommation ; et la boucle est bouclée. Ainsi nos paniers ne profitent pas uniquement à des familles plus ou moins aisées...

Ces paniers, en outre, sont conditionnés par des équipes mixant des jeunes de l'APF de la Marrière et des jardiniers-es. Un beau partenariat et une belle aventure pour les deux structures.

Nous espérons que les collectivités locales qui nous ont assuré leur soutien vont être présentes pour nous aider à trouver une solution viable pour que ce ne soit pas l'arrêt définitif de ces paniers Coup de Pouce !

économe et posez-les sur la sauce et ajoutez les billes de mozzarella égouttées.

Placez au frais et mélangez le tout au dernier moment.

D'après : <http://www.cuisineaz.com/>