

Salade de courgettes, Feta, tomates confites et olives noires

Pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes
- 1 barquette de fêta aux fines herbes (150 g)
- 12 olives noires (choisissez des olives parfumées aux herbes)
- 15 tomates séchées

Pour l'assaisonnement :

- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre,
- 2 c. à s. de jus de citron jaune
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic

Lavez vos courgettes et coupez-les en dés. Coupez vos tomates séchées en deux et votre fêta en cubes.

Préparez votre assaisonnement en mélangeant les différents ingrédients.

<https://www.papillesetpupilles.fr/2009/08/salade-de-courgettes-feta-tomates.html/>



brèves

du Jardin

Année 2018 - semaine 23

Mardi 5 juin

Rendez-vous samedi !

Pour les **Portes Ouvertes festives et familiales du jardin**. Nous vous rappelons que nous vous donnons **rendez-vous le midi pour un pique-nique partagé** avant d'enchaîner sur les **Portes Ouvertes** proprement dites à partir de **14h** et jusqu'à **18h** ! *Voir pages suivantes...*

Nous souhaitons la **bienvenue à Alexa** qui intègre cette semaine l'équipe de **jardiniers·es**.

Beaucoup de nouveaux·elles et petite équipe sur une période chargée car : **Alain** (jardinier et livreur) est en **long arrêt maladie** pour fracture de l'omoplate. **Volodymyr** (jardinier) est en **formation de français** depuis mi-mai à Espace formation à Saint-Herblain **deux demi-journées par semaine** et ce jusqu'à début juillet. **Victoria** est en **stage en restauration collective** à Elior pour 15 jours. **Audrey** est en **stage en maraîchage** à l'ESAT de la Vertonne pour 15 jours...

Si vous souhaitez nous donner un coup de main sur le terrain, c'est le moment :
Venez un peu avant 8h30 ou 11h ou 13h30 (hors mercredi après-midi) !

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Basilic	bouquet	0	1
Carotte nouvelle	botte	1	1
Courgette	kg	0.35	0.65
Fenouil	pièce	1	0
Oignon nouveau	botte	0	1
Pois mange tout	kg	0.2	0.3
Pomme de terre nvle	kg	0.45	0.7
Salade	pièce	0	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.

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

Porte ouverte programme

12-14h : Venez pour un pique-nique partagé

14-18h : Portes Ouvertes grand public

Programme :

- Mini ferme et balades en carriole
- Chamboule tout et pêche à la ligne
- Parcours enfant
- Visites du jardin toutes les heures
- **Visites à thème sur inscription :**
 - 15h Une année de production de légumes
 - 16h Produire ses plants
 - 17h Le soin des plantes par les plantes

- **Marché de producteurs bio :**

Légumes et tisanes du jardin, pains de Christine, Tome de brebis de La Ferme du Moulin, Plants de légumes, de fleurs et d'aromatiques de l'Herbier imaginaire en présence d'Amalia... (liste reçue par mail), Confitures, chutneys et sirops des Cueillettes d'Annette...

- Expo photo "De la graine aux paniers"
- Animation extracteur de jus



Vite fait, bien fait : la salade de fenouils, avocat et mozzarella

Pour 4 gourmands

• 2 fenouils • 1 avocat mur mais ferme • 2 mozzarella au lait de bufflonne • 2 oignons nouveaux • 2 c à s. d'huile d'olive très fruitée • ½ citron jaune bio • Une dizaine de feuilles de basilic

Lavez les fenouils, les oignons. Coupez-les fines lanières.

Pelez l'avocat, coupez-le en deux et citronnez-le généreusement. Puis émincez chaque moitier. Découpe la mozzarella en gros morceaux. Dans un plat mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Parsemez de feuilles de basilic.

Adaptée de <https://www.enviedepius.com/>

Recette
supplémentaire

Portes Ouvertes

Les jardiniers·es vous invitent

A la pause café, l'équipe de jardiniers·es m'a transmis pour vous de belles raisons de venir samedi :

"Nous on vient samedi, c'est pas forcément facile, même si on est content. Alors espère que vous serez là aussi !

Venez pour mieux se connaître.

Chers adhérents, nous vous invitons et vous serez les bienvenus et nous vous accueillerons pour rencontrer nos jolis légumes et notre joli travail. Venez nous donner votre regard sur notre travail... De mon côté, je viendrai avec ma femme et mes enfants...

C'est toujours un moment sympa où on a l'occasion de se découvrir mutuellement.

Il y aura une mini-ferme et un âne, il y aura un marché et des visites, ça va être sympa... Il y aura la possibilité de discuter des cultures, on sera plusieurs pour vous renseigner !

On sera content de vous voir même si ce n'est qu'un instant. Trouvez le temps, c'est possible si vous voulez ! C'est un moment de détente et c'est toujours un moment sympa...

Je ne me suis pas portée volontaire pour travailler ce jour-là, car je préfère venir pour profiter avec vous de la Porte Ouverte."

Légumes nouveaux – comment les manger

Basilic : Il parfumerait vos plats ou vos salades, pensez aussi pesto.

Carotte : Tout se mange, les fanes (pesto, omelette, quiche, cake, smoothie)...

Courgette : Épluchage facultatif, Crue comme du concombre ou cuisson douce.

Fenouil : Cru émincé ou cuit à la vapeur. Le feuillage s'utilise comme l'aneth...

Oignon nouveau : Tout se mange cru ou cuit, salade, omelette, pizza....

Pois mange tout : Tout se mange (dixit son nom), cru aussi ou cuit légèrement...

Pomme de terre : Épluchage facultatif et cuisson douce !