



Salade de courgettes à la fêta et menthe fraîche

Une salade de courgettes très fraîche.

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 200g de fêta
- 1 citron
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 2 branches de menthe
- Sel, poivre

Lavez les courgettes, les peler une côte sur deux et taillez des rubans dans la longueur.

Dans un saladier, versez le jus de citron et l'huile d'olive, salez et mélangez, ajoutez les courgettes, la menthe et l'oignon rouge ciselé.

Parsemez de dés de fêta, poivrez.

Consommez rapidement car les courgettes peuvent rendre un peu d'eau.

Décorez la salade de quelques olives noires dénoyautées.

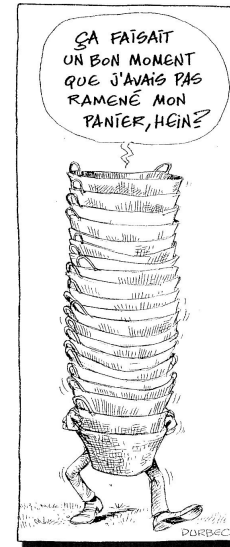
Issue de <http://www.750g.com/salade-de-courgettes-a-la-feta-et-menthe-fraiche-r74315.htm#Qe8kTQDby3UEdy1o.99>

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 2014 - semaine 22
Mardi 27 mai

Pénurie de paniers!



Nous sommes de nouveau en pénurie de paniers (entendez sacs vides). Ce qui est plus criant au **Brocéliande**, nous livrerons la semaine prochaine en **cagettes** car nous n'avons plus de stock. Et à **Carquefou** si vous venez sans panier, nous vous demanderons de **transvaser vos légumes dans une cagette** ! Merci pour celles et ceux qui en ont de nous **ramener les sacs...**

Petite semaine toujours plus compliquée, plus chargée. Par exemple nous livrons mercredi deux tournées pour les Paniers Bio Solidaires (celles du mercredi et du jeudi).

Article sur le départ de Stéphanie *page suivante...*

N'oubliez pas de noter la date du **mercredi 25 juin pour la Porte Ouverte du Jardin** qui aura lieu de 14h à 19h et faites-le savoir !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte	1	1
Chou pointu	pièce	1	
Chou rouge	pièce		1
Courgette	kg		0.8
Pomme de terre nvlle	kg	0.75	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

A bientôt Stéphanie,

L'équipe quasi au complet s'est exprimée sur le départ de Stéphanie. Ça a commencé sur le ton de la vanne et vite le ton à changer et les vrais paroles sont sorties avec pour chacun-e une façon personnelle de dire, tout en se complétant les uns-es les autres et en complétant la phrase venant d'être dite :

"Au bout d'un moment on s'y fait à son caractère, son mode de travail et ça chagrine qu'elle parte, on va regretter Stéphanie, je vais plus pouvoir l'embêter, c'est dommage" "C'est vrai" "On savait comment la titiller" "On attend la fanfare !" " On sait ce qu'on perd pas ce qu'on va gagner ! Elle va nous manquer" "Je ne sais pas quoi dire, je viens d'arriver je ne la connais pas assez" "On lui souhaite bonne chance pour l'avenir pour ces projets, c'est bien qu'elle ait trouvé quelque chose à côté de son copain... Ça change." "Elle aime la même musique que moi, alors je l'aime bien" "Ça fait pas longtemps que je suis là, je ne l'ai pas beaucoup vu, je voudrais la connaître au Cannottier pour savoir sa personnalité." "Dommage qu'elle parte maintenant." "Je suis désolée de son départ" "On lui souhaite bon vent qui porte loin les voiles gonflées... On est un peu triste aussi mais il faut que ce soit un départ gai" "Oh la la c'est terrible, ça va faire un vide" "parce qu'elle avait une grand présence" "Je lui souhaite que ça soit bien pour elle. Ça va nous faire drôle, il n'y aura plus de femme sur le terrain. On dit pas les mêmes choses à un homme qu'à une femme" "C'était bien de l'avoir connue ; professionnellement ça passait bien avec elle, elle est gentille, compréhensive. On lui souhaite du meilleur pour sa carrière." "On ira la voir pour les 24 h du Mans !" "Elle va nous manquer beaucoup, c'était sympa de travailler avec elle. Elle nous a bien encadré, motivé. Une bonne écoute, elle est sensible." "Bien compétente en maraîchage, avec Thomas, ils nous ont tout appris. On a apprécié sa disponibilité envers nous, elle a rendu pas mal de services aux uns-es aux autres..." "On lui souhaite une vie épanouie dans l'aboutissement de son projet." "En maraîchage ça va être un travail intéressant et valorisant : le produit va être tout de suite cuisiné et apprécié." "Elle était sympa, une bonne encadrante, elle va nous manquer, dommage qu'elle parte et tant mieux pour elle." "Elle va nous manquer son départ nous oblige à pouvoir nous adapter à quelqu'un d'autre. J'espère que tout ira bien pour ses projets. Une visite serait sympa" "et n'oublie pas la carte postale de temps en temps..."

"UN GRAND MERCI"

"Ne pleure pas !"

Par ordre alphabétique d'Anthony, Anthony, Antonio, Bruno, Daniel, Daniel, David, Elodie, Gabin, Katell, Kévin, Khalid, Jean-Louis, Michaël, Monique, Nathalie, Rémy, Sébastien

Salade de chou rouge, pommes, noix et roquefort

pour 6 personnes

- 1 petit chou rouge
- 1 belle pomme
- 125 g de cerneaux de noix
- 125 g de roquefort
- Pour la sauce vinaigrette
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1/2 bouquet de persil
- sel
- poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- balsamique

Recette
supplémentaire

Retirez les premières feuilles du chou. Coupez-le en quatre puis passez-le sous l'eau fraîche. Retirez les côtes puis coupez-le en lanières au robot.

Pelez les pommes, retirez le cœur et les pépins. Coupez-les en tranches puis en bâtonnets. Émiettez le roquefort.

Répartissez le chou rouge dans un saladier, ajoutez les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort.

Préparez la sauce vinaigrette. Ciselez le persil.

Dans un bol, mélangez l'huile de noix, le vinaigre balsamique, une pincée de sel, donnez un tour de moulin à poivre et le persil ciselé.

Versez la sauce sur les ingrédients de la salade, mélangez pour bien enrober le tout.

Pour finir : vous pouvez déguster cette salade aussitôt ou la réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Issue de : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/>