



Année 2017 - semaine 33
Lundi 14 août

Salade de haricots, piment, courgettes et Beaufort

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots verts frais
- 2 courgettes
- 1 grosse tomate
- 120 g de Beaufort bien froid
- Fleur de sel

Pour la vinaigrette :

- 2 oignons
- 1 piment rouge
- 1 botte de ciboulette
- 3 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Équeutez les haricots verts et cuisez-les dans une grande casserole d'eau salée pendant 5 à 8 mn. Plongez-les ensuite dans un grand saladier d'eau froide pour stopper la cuisson, égouttez-les.

Lavez les courgettes, coupez-les en tranches dans la longueur. Vous pouvez les mettre ainsi crues ou les cuire 1 mn et les refroidir comme les haricots verts.

Coupez la tomate en gros dés ou en tranches.

Préparez la vinaigrette : épluchez et hachez finement les oignons, hachez le piment préalablement épépiné, mélangez les oignons, le piment et la ciboulette hachée avec le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Détaillez le Beaufort en fins copeaux. Mélangez les haricots, les courgettes et la tomate avec la vinaigrette. Déposez par dessus les copeaux de Beaufort. Salez légèrement à la fleur de sel.

Recettes adaptée du livre Hachette Pratique "Beaufort haut en saveurs"

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

Été, vacances, paniers...

Et voilà enfin le tour de **Séverine** (encadrante technique) de prendre ses **15 jours de vacances d'été...** Donc encore une petite équipe sur cette partie du mois d'août même si **Thomas et Anne-Christelle sont revenus-es** ! Le 15 août étant férié ce sera une petite semaine avec toute son organisation...

Les jardiniers-es prennent aussi tous des congés à tour de rôle suivant ce qu'ils-elles ont cumulés-es.

C'est **une belle équipe, très agréable, faisante et consciencieuse.** C'est plutôt sympathique. **Le jardin est propre** (désherbé y compris les passes pied), **les légumes d'hiver ont été chouchoutés**, bien éclaircis et eux aussi désherbés !

Côté adhérents-es : environ **40 % d'absents-es**, toujours une période creuse de paniers, donc une **période sur laquelle nous avons favorisé les reports pour compenser un peu ce creux** et écouler les légumes.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Courgette	kg	0.5	0.5
Haricot vert	kg	0.35	0.5
Melon	pièce	0	1
Poivron	kg	0	0.4
Pomme de terre nvelle	kg	0.6	0.8
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	0.8
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.