



## Plat d'été courgettes, aubergines, tomates

Pour 4 personnes

- 1 grosse aubergine
- 2 courgettes moyennes
- 3 tomates moyennes
- 1 oignon
- 2 à 3 c. à s. de crème légère
- épices (curry, cumin, paprika, piment)
- basilic ou herbes de Provence
- sel, poivre, un peu d'huile d'olive

En premier lieu, épluchez les courgettes (facultatifs) et découpez-les en petits dés. Faites de même avec l'aubergine et les tomates.

Faites revenir l'oignon émincé dans une c. à s. d'huile d'olive. Quand il devient transparent, versez les courgettes et les aubergines. Remuez pour bien mélanger les ingrédients. Laissez cuire à feu moyen, couvert, 3-4 mn, puis ajoutez les tomates et remuez à nouveau. Laissez cuire encore 5 mn environ puis ajoutez le sel, le poivre et les épices (à doser selon les goûts). Remuez bien. Laissez cuire à découvert pendant encore 5 à 10 mn à feu moyen, en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, rajoutez la crème et remuez bien pour la faire s'incorporer au reste de la préparation.

Ajustez le sel, poivre et épices et servez.

**S'accompagne de papillotes de poisson, de cuisse de dinde rôti au four, de viande blanche en général mais aussi de bœuf haché ou non ou de merguez... S'il vous en reste le lendemain, accompagnez ce plat de pâtes...**

<http://www.marmiton.org/>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

*Les brèves*  
*du Jardin*  
Année 2016 - semaine 34  
Mardi 30 août

**Aubergines :**  
2.50 le kg  
à partir de 3 kg

**Ça y est, c'est la rentrée !**

Côté encadrants-es **l'équipe est de nouveau au complet**, quelques jardiniers-es et adhérents-es ont pris des vacances décalées. **Le pain est de retour** dans les paniers cette semaine pour celles et ceux qui ont pris un abonnement.

**Pas d'oeufs cette quinzaine**, le cheptel a été changé et les jeunes poulettes ne pondent pas assez pour l'instant. Nous vous déduirons cette douzaine d'oeufs de votre prochain règlement.

**Merci à tous-tes d'avoir bien joué le jeu cet été.** Nous apprécions particulièrement votre engagement et votre fidélité sur ces périodes d'été. **Un merci particulier à tous-tes celles et ceux qui n'ont pas posé d'absences aux paniers** s'organisant entre elles-eux, donnant leur panier à leur voisin, famille ou ami etc... **Merci aussi d'avoir fait connaître le marché**, il reste ouvert à tous-tes jusqu'au 15 septembre ! **Adhérents-es vous nous êtes précieux !**

Nous accueillons **Graziella en stage 15 jours** de découverte du maraîchage, elle vient des Apprentis d'Auteuil.



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.5	0.7
Carotte	botte	0	1
Courgette	kg	0	0.5
Oignon	kg	0.35	0.6
Pastèque	kg	0	0.8
Pâtisson	kg	0.7	0
Poivron	kg	0.3	0
Salade	pièce	0	1
Tomate	kg	0.8	1
Prix panier		8.30 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.*

## Salade fruitée au pâtisson cru

### Ingrédients :

- 1 belle nectarine jaune
- 1 poignée de raisins blanc
- 2 poignées de pâtisson râpé
- quelques grains de pâtisson
- quelques feuilles de menthe fraîche ou séchée
- feuilles de batavia ou autre à volonté

A tester aussi  
avec les courgettes !

Épluchez le pâtisson au couteau (si sa peau est assez fine, elle est préservée). Retirez en les grains et réservez-les. Râpez la chair finement.

Nettoyez les fruits et les feuilles. Découpez la nectarine en morceaux de tailles variables. Hachez les feuilles de menthe.

Déposez tous les ingrédients dans un bol ou une jolie verrine et dégustez immédiatement.

<http://pigut.com/2012/09/04/salade-fruitee-au-patisson-cru/>

## Salade de pâtisson & œufs durs à la mauricienne

### Ingrédients

- 1 pâtisson
- 3 œufs durs
- 1 oignon
- sel & poivre du moulin
- 1 c. à c. de gingembre
- huile d'olive
- vinaigre
- graines de lin

Cuisez le pâtisson à la vapeur. Laissez refroidir et coupez en morceaux de taille moyenne. Cuisez les œufs durs. Laissez refroidir et coupez en 8. Coupez l'oignon en dés.

Mélangez huile, vinaigre, gingembre, sel et poivre.

Ajoutez le pâtisson, l'œuf et l'oignon et bien mélanger.

Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.

<https://saveursetexperiences.blogspot.fr/>

Recettes  
supplémentaires

## Info sur les légumes de la semaine

**Pastèque** : elles ont poussé dans les serres du jardin !

**Carottes bottes** : mangez les fanes..., en pesto, quiche, omelette etc...

**Courgettes** : mangez-les aussi crues préparées comme des concombres. Beaucoup de préparation possibles, ratatouille, tian, crumble, gratin, elles se mangent aussi sautées, en omelette, quiche, cake, soupes froides ou chaudes, et se marient particulièrement bien avec du fromage comme le chèvre ou la fêta...

CARQUEFOU

FORUM  Espace sportif  
le Souchais  
ASSOCIATIONS 



Samedi 3 sept. 2016  
de 9h30 à 12h30



[www.carquefou.fr/forum](http://www.carquefou.fr/forum)

## Rendez-vous samedi

au

Forum associatif de Carquefou.

Nous y serons aussi pour chercher de nouveaux-elles adhérents-es.

Nous serons également  
à la

## Folie de Plantes

dimanche pour les Paniers Bio  
Solidaires... côté Ecosolies

Le thème de la Folie des Plantes de  
cette année : musique et jardins

### Plus d'info sur :

<http://www.jardins.nantes.fr/N/Manifestation/Folie-des-plantes/Folie-des-plantes.asp>



Le Marché, le village  
des alternatives et  
des initiatives en lien  
avec le végétal

dans le cadre de la Folie des Plantes  
les 3 & 4 septembre 2016  
10h à 19h - entrée libre