



Légumes grillés au four

Ingrédients

- des légumes
- du thym
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Variante

- Légumes du panier
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1,5 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de sucre
- 1 jus de citron

Prenez des légumes variés (carotte, courgette, poivron, oignon, par exemple). Coupez tous ces légumes en bâtonnets longs, plus ou moins fins suivant leur temps de cuisson respectifs

Disposez sur une plaque de cuisson, salez et poivrez. Ajoutez du thym émietté. Versez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, mélangez et uniformisez la couche de légumes sur la plaque.

Enfournez à 180 °C pendant 1 heure. Au bout d'une demi-heure, surveillez régulièrement et mélangez.

Sortez du four et saupoudrez de pignons et mélanger avec des lanières de salades. Vous pouvez aussi ajoutez des pâtes.

Ma variante : je mets des carottes, aubergines, oignons, poivrons, courgettes (enfin ce qu'il y a dans mon panier) que je coupe en bâtonnets. J'assaisonne. J'ajoute l'huile et le vinaigre balsamique, le et un jus de citron...

Si on a le temps laisser, laissez macérer une bonne heure au minimum au frigo, sinon mettre dans un plat allant au four et faire cuire une heure thermostat 7 en remuant de temps en temps.

Vérifier la cuisson soit on préfère les légumes légèrement croquants (moins d'une heure) ou un peu fondant (une heure)

Très bon avec du poisson (que l'on peut faire cuire avec les légumes au four). Merci Albane (adhérente) pour cette recette et sa variante personnalisée.

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 2011 - semaine 36
Mardi 6 septembre

Brève histoire de patates

Nous sommes en train de récolter les pommes de terre. Nous en avons d'ailleurs ramassé 800 kg vendredi après-midi. Pour ce faire, nous avons emprunté l'arracheuse à patates d'Anthony (l'ancien encadrant technique du jardin qui est maintenant à son compte à la Ferme du Soleil)... L'arracheuse s'est cassée hier, **Thomas** (encadrant) s'est empressé de la ressouder pour que nous puissions finir le travail avant de rendre la fameuse machine. Or, il **s'est brûlé l'oeil** en faisant la réparation. A priori, ce n'est pas grave, mais il ne peut travailler aujourd'hui. **Je le remplacerais donc** sous le tunnel à panier ce matin et **vous n'aurez donc qu'une Brève brève...**

Cette semaine, nous accueillons Vincent qui vient de signer un contrat sur le jardin. Bienvenue !

Merci de ramener vos sacs, nous en manquons et nous devons changer les codes couleurs pour pouvoir vous donner vos paniers. **Merci aussi de passer un coup d'éponge dedans à chaque fois.** Un sac à laver pour vous, ce n'est pas trop difficile, 150 à laver pour nous, c'est impossible !



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.75
Basilic	bouquet	1	1
Courgette	kg	0.6	0.8
Haricot	kg	0.4	0.75
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.75	1
Prix panier		7 euros	12 euros

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