



## Wok de courge spaghettis tomates basilic poivron

### Ingrédients

- 1 courge spaghettis
- 2 à 4 c. à s. de pesto
- 1/2 poivron rouge
- 1 oignon

- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- parmesan à volonté

Coupez en deux la courge.

Faites cuire la courge spaghetti à la vapeur 20 mn, ou 30 mn à l'eau bouillante ou 1 heure au four à 180°C.

Une fois cuite, retirez les graines puis la chair à l'aide d'une grosse cuillère.

Dans un wok, faite revenir l'oignon émincé avec l'ail. Ajoutez les poivrons en dés. Laissez revenir quelques minutes.

Ébouillantez, émondez et épépinez les tomates et coupez en petits dés la chair. Ajoutez-les au reste et faites revenir le mélange quelques minutes.

Ajoutez la courge spaghettis et remuez le tout pendant 5 à 6 mn pour bien enrober les filaments. Assaisonnez.

Ajoutez le pesto, remuez encore et servez avec le parmesan râpé.

Dégustez chaud tel quel ou en accompagnement d'une viande, poisson.

<http://carochococo.over-blog.com/2014/09/wok-de-courge-spaghettis-tomates-basilic-poivron.html>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2017 - semaine 36

Mardi 5 septembre

### C'est la rentrée!

**Merci à Cathy et Annie** (adhérente) **pour les confitures d'été** de prunes et de tomates, toute l'équipe s'est régalée ! *Page suivante la recette de confiture de tomates mûres d'Annie...*

**Un grand merci Anne et Hugo** (adhérents-es) **pour le coup de main lundi** à la récolte de pomme de terre et encore à Hugo qui est revenu mardi... C'est toujours possible et bienvenu.


**Le pain revient dans les paniers** de celles et ceux qui ont pris un abonnement.

Nous vous rappelons que vous pouvez nous retrouver au **Forum Associatif de Carquefou** à la Souchais samedi de 9h30 à 12h30 et dimanche à **la Folie des Plantes** au Grand Blotterreau de 9h à 19h *voir Brèves 538* (retrouvable sur le blog du jardin).

**Xoël** (jardinier) **revient de stage à la Ferme du Soleil**, *il vous raconte p. svte...*

**Qui veut passer au mardi**, *voir article page suivante...*

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0	0.7
Courge Spaghetti	pièce	1	1
Oignon	kg	0.5	0.8
Pastèque	kg	0.5	0.8
Poivron	kg	0.3	0.4
Tomate	kg	0.6	0.9
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.*

## Qui veut passer au mardi ?

Avec les nouvelles inscriptions aux paniers, le déséquilibre entre le nombre de paniers à conditionner le mardi et le vendredi augmente avec une grande majorité de paniers retirés le vendredi (102 paniers le vendredi et 50 le mardi).

S'il y en a parmi vous qui souhaitent passer au mardi avec un retrait des paniers de 13h à 17h, merci de vous manifester !

## Pizz'Aubergines

### Ingrédients

- 2 petites aubergines
- 2 c. à c. de thym
- 2 boules de mozzarella
- 4 c. à s. de coulis de tomates
- 10 olives
- 2 c. à s. de parmesan
- 1 poignée de roquette
- 1 bouquet de basilic

Préchauffez le four à 200°C

Lavez les aubergines et coupez-les en 2 dans la longueur. Incisez la chair avec un couteau, parsemez de thym, de fleur de sel et d'huile d'olive. Enfouissez sur une plaque environ 35 à 40 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien rôties.

En attendant, dénoyautez les olives et coupez-les finement. Coupez la mozzarella en fines tranches.

Lorsque les aubergines sont cuites, étalez une cuillère à soupe de coulis de tomate sur chaque demie aubergine. Parsemez d'olives, de basilic ciselé, salez, poivrez légèrement et terminez par la mozzarella. Réenfournez le tout 5 mn pour faire fondre le fromage. Pour un effet gratiné, placez quelques secondes sous le grill du four. A la sortie du four, parsemez de parmesan.

Servez les aubergines sur un lit de roquette et dégustez immédiatement !

Amusez-vous à assaisonner votre Pizz'Aubergine à votre manière : ajoutez quelques anchois, des lamelles de champignon...

<https://www.lespepitesdenoisette.fr/les-recettes/pizzaubergines/>

## Xoël de retour de stage

*"J'étais 2 semaines en stage à la Ferme du Soleil..."*

*Je suis passé de 26h semaine à 35h pour me tester à nouveau sur du 35 heures.*

*L'exploitation est plus grande qu'ici, ils travaillent encore plus de variétés, ils ont les mêmes légumes mais 5 variétés différentes d'oignons (jaune, rouge, rosé, blanc, échlognon) et 10 variétés de tomates anciennes contre 5 au jardin. La terre est différente, plus légère, plus facile à travailler (celle du jardin est plus compacte, argileuse). Le travail était le même : en ce moment on était plutôt sur des récoltes, mais aussi du désherbage et des plantations et aussi du retrait de bâches... Mais le travail est plus rythmé, plus intense qu'au jardin.*

*La première semaine j'étais avec Ata et Stéphane (2 anciens jardiniers qui sont maintenant saisonniers là-bas), un temps d'adaptation. Après cette première semaine j'étais fatigué.*

*Puis la deuxième semaine j'étais avec le reste de l'équipe qui m'a bien accueilli et conseillé quand il y avait besoin. Après cette seconde semaine ça allait.*

*En gros c'est une expérience positive.*

*C'est bien de se retrouver dans "la normalité" avec plus d'autonomie."*

## Confiture de tomates mûres

### Recettes supplémentaires

### Ingrédients

- 3kg 500 tomates
- 2 kg sucre roux bio
- 3 citrons bio

Coupez grossièrement les tomates, ajoutez le sucre, le jus des trois citrons et les zestes de 2 citrons.

Faites cuire, mixez au blinder et mettez en pot.

Bonne confiture de tomates

Merci Annie (Adhérente) pour la recette et le pot de dégustation délicieux...