



Poêlée du jardin au chorizo

Pour 2 à 3 personnes :

- 2 grosses poignées de haricots verts frais (environ 200 g)
- 1 belle aubergine
- 1 grosse courgette ou 2 moyennes
- 1/2 chorizo (doux ou fort, au choix)
- Ail en semoule ou frais émincé
- Poivre et sel (pas trop !)
- Huile d'olive

Lavez et équeutez les haricots verts et passez-les 5 à 8 mn à la vapeur.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites revenir l'aubergine et la courgette coupées en dés, dans un peu d'huile d'olive et laissez "confire" 30 mn à feu doux.

Au bout de ce temps, ajoutez les haricots verts égouttés (encore légèrement croquants) et le chorizo épluché et coupé (en rondelles ou en dés).

Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire encore 10 mn, à feu doux et à couvert.

Servez aussitôt.

Adaptée de <http://sandra2910.canalblog.com/archives/2012/07/21/25397705.html>

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

N°482

Année 2016 - semaine 28
mardi 12 juillet

Marché ouvert à tous !

Félicitation, ils l'ont tous eu, Antoine, Ata, et Stéphane (jardinier), le **Certificat d'Aptitude à la Conduite de Tracteur**. Un certificat reconnu par la profession.

Été et paniers : **pas de fermeture** pour nous comme chaque été nous partons tous 15 jours à tour de rôle, donc effectifs réduits l'été. **Merci d'être vigilant -e à bien venir chercher votre panier et à nous donner vos coupons vacances**, sans oublier d'y inscrire votre nom ! **Paniers et marché aussi ce vendredi 15 juillet**, nous ne faisons pas le pont !

Marché ouvert à tous cet été, dès cette semaine, sans abonnement aux paniers et sans adhésion au jardin, mais **règlement par chèque** uniquement même pour les petites sommes. **Faites le savoir autour de vous !**

Nous avons profusion de courgettes, nous les vendons à **1€50 à partir de 5 kg**. Vous pouvez les congeler ou en faire des pots pour l'hiver, vous pouvez aussi faire la recette de courgette mariné au curry sur le blog, elle est testée et appréciée pour vos apéros et plats d'hiver...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	pièce	1	1
Courgette	kg	0.7	1
Haricot vert	kg	0.3	0.5
Oignon rouge nouveau	kg	0	0.5
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		7.30 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.