



Crevettes sautées aux haricots verts et cacahuètes

Pour 4 personnes

- 500 g de queues de crevettes
- 500 g de haricots verts
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment rouge (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes

- 2 oignons
- 2 c à s de cacahuètes non salées
- 1/2 botte de coriandre
- 2 c à s de nuoc-mâm
- 1 c à s de sauce soja
- 1 citron vert
- 4 c à s d'huile végétale
- poivre

Décortiquez les queues de crevettes. Incisez le dos de celles-ci afin de retirer le boyau noir.

Mettez les haricots verts dans une casserole remplie d'eau froide salée. Portez à ébullition ; égouttez.

Coupez le poivron et le piment en deux ; ôtez les graines puis détaillez la chair en petites lanières.

Pelez l'ail, les oignons et les échalotes ; émincez-les en larges tranches.

Concassez grossièrement les cacahuètes ; faites-les griller dans une poêle sans matière grasse.

Dans le wok, faites chauffer l'huile ; faites dorer les crevettes (2 mn de chaque côté sans les bouger). Retirez-les avec une écumoire. Puis faites cuire pendant 8 mn dans le wok, l'ail, l'échalote, l'oignon, le piment, le poivron et les haricots verts en remuant régulièrement, les légumes doivent être moelleux mais toujours un peu croquants.

Ajoutez les crevettes ; versez le nuoc-mâm et la sauce soja. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Servez en parsemant de coriandre émincée et de cacahuètes. <http://chezmimimarie.canalblog.com>

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 2017 - semaine 28

Mardi 11 juillet

Panier d'été, panier à ratatouille...


La production de légumes d'été est maintenant installée et bien partie, au point que nous vendons des courgettes à 1 € le kilo cette semaine et qu'il y a 20 cts en plus de légumes dans les paniers (grands et petits), voir article page suivante... Pour les cuisiner : salades, sautés de légumes, ratatouilles, gratins, crumbles, couscous, tians, pizzas, flans, quiches etc... Nous vous rappelons que dans l'oignon nouveau vert et blanc se mangent, crus ou cuits !

Nous lançons à partir de la semaine prochaine l'opération marché du vendredi de 15h à 18h30 ouvert à tout le monde tout l'été. Seule condition : régler ses achats par chèque... Nous vous remercions de le faire savoir... C'est pour nous l'occasion d'écouler nos légumes pendant cette période estivale où nous avons plus de légumes, puisque c'est la haute saison des légumes et moins de paniers avec les vacances de chacun-es !

Les pots des pickles sont consignés, merci de nous les rapporter...

Paniers coup de pouce : c'est reparti, voir article page suivante...

Cette semaine dans votre panier

|  | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Aubergine | kg | 0.35 | 0.7 |
| Courgette | kg | 0.2 | 0.7 |
| Haricot vert | kg | 0.35 | 0.5 |
| Oignon nouveau | botte | 1 | 1 |
| Poivron | kg | 0.3 | 0.3 |
| Salade | pièce | 0 | 1 |
| Tomate | kg | 0.8 | 1 |
| 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.

Paniers coup de pouce

C'est reparti !

Il y a les paniers jardin que vous prenez, les Paniers Bio Solidaires que nous conditionnons et livrons sur l'agglomération nantaise pour d'autres producteurs et il y a les paniers coup de pouce que nous faisons pour des personnes en difficultés.

Ces paniers sont les mêmes que les vôtres, la seule différence est que les bénéficiaires profitent d'un coût réduit : ils et elles paient un peu moins d'un tiers du prix. Pour ce faire, nous avons un co-financement du Réseau Cocagne qui a lancé ce projet de 30 000 Paniers Solidaires et un co-financement de la MSA (Mutualité Sociale Agricole). C'est ce dernier co-financement que nous recherchions en local depuis longtemps. La MSA, ayant de son côté connaissance du projet, est venue spontanément nous proposer son soutien. Un beau partenariat !

12 paniers vont donc être proposés, d'une part à des familles en difficulté de Carquefou via une prescription CCAS, et d'autre part aux jardiniers-es. Les paniers seront à retirer directement sur le jardin ce qui permettra de mieux animer ces paniers et de faire le lien. L'idée serait même de proposer des animations à tous-tes pour mixer les publics, vous en bénéficierez donc !

Lancement la semaine prochaine pour les jardiniers-es et probablement à la rentrée pour ceux qui seront prescrits par le CCAS de Carquefou....

L'été la profusion des légumes...

Nous rentrons dans la période où nous avons le plus de légumes et le moins de paniers... Et oui, **l'été les légumes donnent à plein !**

Cela se manifeste **cette semaine** par une **profusion de courgettes**, aussi, **nous vous les vendons à 1 € le kilo**. Ces courgettes de début de saison sont particulièrement goûteuses et douces, profitez-en ! Nous préparons des petites fiches recettes de "Courgettes marinées au curry" pour celles et ceux qui veulent en conserver pour l'hiver. Vous pouvez aussi les mettre en rondelles ou cubes directement dans votre congélateur.

Nous aurons aussi probablement des **tomates à coulis à 1.50 €** tout l'été sur le marché, en petite quantité au démarrage (comme vendredi dernier) et à certaines périodes en plus grosses quantités... Préparez vos pots !

Dans le même ordre d'idée, **depuis une semaine, nous mettons 20 centimes de légumes en plus dans les paniers**.

C'est aussi pour cela que nous ouvrons le marché, qui vous est normalement réservé, **à tous tout l'été, le vendredi de 15h à 18h30**. Ceci pour écouler nos stocks de bons légumes estivaux...

Vous pouvez faire passer l'information autour de vous. La seule contrainte sera pour ces personnes, non adhérentes aux paniers, de **régler leurs achats à chaque fois par chèque** car nous n'avons ni caisse et ni lecteur de carte. Nous acceptons du coup les chèques dès 1 euros d'achat !

Gratin d'aubergines, courgettes et poivrons au comté

Pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 1 aubergine
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à s. de farine
- 80 g de comté râpé
- 1 c. à s. de thym
- huile d'olive
- beurre
- sel, poivre

Recette
supplémentaire

Lavez les légumes. Coupez les courgettes et les aubergines en dés. Ôtez les graines et les filaments des poivrons et découpez-les en petits morceaux. Pelez l'oignon et découpez-le en fines lamelles.

Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y cuire les courgettes à l'étouffé avec le thym, du sel et du poivre, pendant 5 mn. Réservez dans une assiette.

Versez à nouveau un filet d'huile d'olive dans la poêle. Poêlez-y à feu vif l'aubergine, les

poivrons et l'oignon pendant 5 mn. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la farine, la crème et le comté râpé. Mélangez puis rajoutez les légumes, du sel et du poivre. Versez le tout dans un plat allant au four beurré.

Enfournez pendant 50 mn. Servez chaud ou froid.

Issue de <http://www.cuisineaz.com/>