

Confit d'aubergines, haricots, et tomates du jardin au miel de Provence

Pour 4 personnes

- 250 g de haricot mi-sec écosés
- 4 aubergines rincées, taillées en cubes
- 6 grosses tomates rincées
- 1 gros oignon paré et émincé
- 3 gousses d'ail en chemise
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de miel toutes fleurs
- 1 branche de thym
- 3 c. à s. d'huile d'olive + 1
- Sel, poivre

Dans un faitout, versez 3 c. à s. d'huile d'olive. Faites revenir, à feu moyen, l'oignon et l'ail. Puis, incorporez les aubergines. Arrosez avec la dernière cuillère d'huile d'olive. Mélangez et laissez cuire à couvert, à feu doux, en remuant régulièrement, durant 10 mn.

Pendant la cuisson, faites bouillir un autre faitout d'eau et plonger les tomates. Retirez-les au bout de 10 mn et laissez-les refroidir (opération facultative).

Joignez à la préparation d'aubergines, les tomates mondées et émincées, les haricots blancs écosés, le bouillon cube, deux verres d'eau, le miel, le thym et le poivre.

Amenez à ébullition, puis baissez à feu très doux. Faites cuire ainsi, à couvert, durant 40 mn. Salez au trois quart de cuisson pour que les haricots ne durcissent pas. Remuez de temps en temps. Servez chaud.

Adaptée de <https://www.lundi-veggie.fr/confit-daubergines-haricots-blancs-bio-tomates-jardin-miel-de-provence/>

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 : jdcnantis@orange.fr

Les brèves

Cette semaine :
un bouquet
de ciboulette
en cadeau

du Jardin

Année 2018 - semaine 35

Mardi 28 août

MERCI pour le coup de main 

L'appel à coup de main pour nous aider sur les grosses récoltes est toujours d'actualité cette semaine et la semaine prochaine... Vous pouvez venir les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis matin un peu avant 8h30 ou 11h et les lundis, mardis et jeudis après-midi, un peu avant 13h30.

Un merci chaleureux à Cécile, Corinne, Jacques, Laurence, Lucien et Nicole d'être venus·es la semaine dernière et lundi (certains·es plusieurs fois)... Votre participation a été très appréciée par toute l'équipe ! Voir p. svte...

Jardiniers·es : les formations reprennent, avec le démarrage d'une formation de français pour Charity et de code pour Cécile.

Abdallah commence un contrat au Chantier Vert Environnement la semaine prochaine, nous lui souhaitons une bonne continuation !

Nous vous avons envoyé, par mail en fin de semaine dernière, un lien pour passer commande pour la prochaine livraison de fruits andalous. Si vous ne l'avez pas reçu : demandez-nous de vous refaire un envoi et enregistrez jdcnantis@orange.fr dans vos contacts pour le recevoir...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.45	0.7
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.4	0.7
Haricot demi-sec	kg	0.4	0.75
Maïs	pièce	1	0
Poivron	kg	0.15	0.25
Tomage	kg	0.5	1
Prix panier		9	13 euros

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

Forum des Associations de Carguefou et Jardin

Nous serons le **samedi 8 septembre** au Forum des Associations de Carguefou de 9h30 à 12h30 à l'Espace sportif du Souchais.

Passez-nous faire un coucou, échanger avec nous sur votre vécu des paniers et des légumes, venez nous poser vos questions... Ce forum permet aussi cet espace de rencontre un peu en dehors du jardin, sur un temps différent !

Clafoutis aux poivrons

Pour 4 personnes

- 2 poivrons (on peut en mettre beaucoup plus, c'est même conseillé !)
- 125 g de farine
- 3 œufs, sel et poivre
- 150 g de gruyère râpé
- ¾ de litre de lait

Lavez les poivrons puis faites-les griller entiers au grill, 20 à 30 mn à 240° (th. 8) afin que la peau se détache (si vous les mettez en plus dans un sac plastique le temps du refroidissement, ce sera encore plus facile).

Pelez-les puis ouvrez-les pour les débarrasser de leurs graines.

Détaillez-les en lanières, égouttez-les dans une passoire pour supprimer le surplus d'eau.

Versez la farine dans une jatte, cassez les œufs, mélangez bien.

Incorporez le lait et le gruyère râpé, salez (très peu) et poivrez selon votre goût, ajoutez les lanières de poivron.

Versez la préparation dans un plat à gratin et faites cuire au four 180° (th6) 35 à 40 mn.

Servez chaud accompagné de semoule de blé ou de boulgour agrémenté d'un filet d'huile d'olive, ou en plat avec une salade, en entrée ou en accompagnement d'une viande, voir d'un poisson...

Ancienne recette publiée en 2015 dans cette Brève, comme c'est une de nos recettes phares (testée et adoptée) pour les poivrons, la voici à nouveau !

Recette
supplémentaire

ERRATUM :

Commande groupée de fromage de brebis, il n'y aura que de la tomme de brebis pour la livraison de septembre !



Coup de main des adhérents·es

Les jardiniers·es racontent...



Cécile, Corinne, Jacques, Laurence, Lucien et Nicole sont venus·es nous donner un coup de main suite à notre appel. Nous vous remercions très chaleureusement pour votre implication.

Alexa, Cédric, Gary, John, Tarik, Victoria, Volodymyr et Xavier, jardiniers·es, vous racontent comment ils et elles ont vécu·es vos passages sur le jardin :

"Bonne entente, communication facile !

Ils étaient cool, ils travaillent bien, ça remplace les absents...

C'est bien, ça fait des bras en plus, ça encourage...

C'était très bien et encore très bien !

S'ils participent, c'est bien pour l'association.

C'est très bien, c'est encourageant, ça nous aide.

On a fait la récolte des courgettes et des pastèques avec Madame Cécile. Elle a posé beaucoup de questions. Elle était très intéressante. C'est sympa. C'est toujours bien le passage des bénévoles.

Ça nous motive pour travailler.

C'est moins difficile pour nous car les récoltes c'est très difficile. C'est motivant de les voir travailler gratuitement !

C'était avec Cécile et Nicole, on rigole, on parle ensemble, il n'y a pas de différences, je suis contente. On a bien avancé dans le tri des oignons, ça nous aide !

Ces gens-là, ils sont très sympa, même en dehors du coup de main, ils sont très sympa. Ils travaillent bien avec nous, il ont vraiment l'esprit d'équipe. On rigole, on discute, c'est vraiment des gens très gentils. On les remercie de leur aide ! ! !"