



Granité à la pastèque

Pour 1 kg de pulpe de pastèque

- 1 kg de pulpe de pastèque (sans les pépins, penser à les retirer au préalable)
- 80 à 100 g de sucre (selon la douceur du fruit)
- 6 gouttes d'arôme naturel de jasmin (ou 1 à 2 gouttes d'huile essentielle) ou 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ou de rose ou le jus et le zeste d'un citron vert ou jaunes, du gingembre, de la menthe ciselée (tous ces parfums sont facultatifs)

Mixez la pulpe avec le sucre puis ajoutez les arômes (au choix). Versez dans un récipient large et peu profond (dans l'idéal en métal, ça va plus vite) et mettez au congélateur pendant 3 à 5 heures environ.

À l'aide d'une fourchette grattez toutes les heures de manière à former de minuscules cristaux de glaces (qui sont agréables au palais).

Sortez du congélateur, grattez à nouveau et servez bien froid.

Ce granité se conserve plusieurs jours au congélateur, pensez à mélanger (voire à mixer si c'est des gros morceaux) régulièrement chaque jours avant de servir.

Adaptée de <https://www.undejeunerdesoleil.com/2016/07/granite-pasteque-granita.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

Les brèves du Jardin

N°586

Année 2018 - semaine 34

Mardi 21 août

Récoltes : Appel à coup de main !


Merci à celles et ceux d'entre vous qui sont disponibles pour venir nous donner un coup de main pour les récoltes (pommes de terre et haricots secs...) ce **jeudi** toute la journée, **vendredi matin** et la **semaine prochaine** : lundi, mardi et jeudi toute la journée, mercredi et vendredi le matin. Si cela vous convient, **vous pouvez venir soit un peu avant 8h30 ou 11h ou 13h30**. *Article page suivante...*

C'est enfin le tour d'**Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) d'être en vacances pour 15 jours.

Pour information, nous avons relancé les **commandes groupées**, n'hésitez pas à **consulter le blog et le tableau** (dans la première pièce du bâtiment à paniers) pour les suivre. **Un mail vous a aussi été envoyé**. Si vous ne l'avez pas reçu : c'est probablement que l'adresse mail du jardin n'est pas enregistré dans vos contacts et le mail est passé en spam ! Ajoutez-nous à vos contacts...

Haricot demi-sec : pas besoin de trempage, cuisez-les à l'eau froide (20 mn à partir de l'ébullition), salez uniquement en fin de cuisson pour ne pas les durcir...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Concombre	pièce	1 petit	1 petit
Courgette	kg	0.3	0.3
Haricot demi-sec	kg	0.4	0.65
Maïs	pièce	0	2
Oignon	kg	0.3	0.3
Pastèque	kg	0.6	0.8
Tomate	kg	0.6	0.7
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.



IMPORTANT : sac



Nous conditionnons les légumes dans des sacs toilés plastifiés. Ces sacs nous appartiennent et sont nos outils de travail. Merci de les rapporter toutes les semaines ou de transvaser vos légumes dans un sac qui vous appartient ou une cagette à demander à la permanence panier. Nous venons d'en acheter une série et nous sommes à nouveau très juste !!!

Salade de haricots blancs aux courgettes et tomates

Recette supplémentaire

Pour 2 personnes

- 250 g de haricots blancs
- 1 oignon
- 2 petites courgettes
- 4 tomates séchées ou tomates fraîches
- 2 c. à s. de graines de tournesol (facultatif)
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- Persil frisé

Écossez et mettez les haricots mi-sec à cuire dans de l'eau froide non salée. Comptez 20 mn de cuisson après ébullition. Les haricots doivent être cuits et croquants.

Faites chauffer les 2 c. à c. d'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir l'oignon émincé pendant quelques mn. Ajoutez les courgettes coupées en dés. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondant, environ 20 mn, à feu doux. Vous pouvez aussi tester avec les courgettes crues aussi coupées en dés.

Dans un saladier, mélangez les haricots blancs, les légumes cuits, les tomates séchées ou fraîches découpées en petit morceaux, le persil frisé et les graines de tournesol torrifiées. Salez, poivrez et dégustez.

Vous pouvez servir avec une belle tranche de pain au levain et du fromage frais végétal aux fines herbes...

Adaptée de <http://simplemisouvert.fr/salade-haricots-blancs-aux-courgettes-tomates-sechees/>

Grandes récoltes : Appel à coup de main !

Il y a l'effet vacances, celles des encadrants·es et des jardiniers·es, normal... Il y a qu'il y a beaucoup de jardiniers·es absents·es en plus ces temps-ci... Il y a que la **saison est précoce**, que les légumes arrivent plus tôt dans l'été et que nous devons faire les **grandes récoltes** dès maintenant : pommes de terre et haricots-secs par exemple... Et que cela tombe mal, puisque nous sommes en **petit effectif** !

Aussi, nous sollicitons celles et ceux d'entre vous qui en ont la possibilité, de venir nous donner un coup de main en fin de semaine ou la semaine prochaine.

Pour cette semaine : nous aurions besoin d'aide jeudi toute la journée et vendredi matin. Pour la semaine prochaine : notre besoin serait pour le lundi, mardi et jeudi toute la journée et le mercredi et vendredi matin.

Pas besoin de compétences particulières nécessaires, juste la disponibilité et l'envie !

Si vous êtes volontaires, vous pouvez venir : un peu avant 8h30 ou 11h ou 13h30, le lundi, mardi et jeudi et sur les mêmes horaires, mais juste le matin pour le mercredi et le vendredi !

Nous remercions chaleureusement, celles et ceux qui viendront !

Mais – Comment le préparer une fois épluché

5 à 10 mn à l'eau bouillante non salée (pour ne pas durcir les grains) – puis à manger enduit de beurre salé, de crème fraîche nature ou au curry, de sauce piment... ou récupérez les grains pour une salade ou autres préparations à base de grains.

10 à 15 mn à sec à la poêle en enduisant de beurre sur la longueur à la fin de cuisson.

Au barbecue enduit de beurre 15 mn en les tournant.

Au four en papillote 20 à 30 mn à 210°C. Pour plus de gourmandise, vous pouvez aussi l'enduire de beurre salé ou de crème fraîche en servant !