



Spaghettis ail, piment et courgettes

Pour 4 à 6 personnes

- 500 g de spaghettis
- 6 gousses d'ail
- 1 ou 2 piments
- 3 courgettes
- huile d'olive
- sel et poivre
- Persil

Pelez et émincez en fines lamelles les gousses d'ail.

Hachez le piment, ne conservez pas les graines pour limiter sa puissance.

Coupez les courgettes en morceaux.

Dans une sauteuse faites chauffer de l'huile d'olive, versez les courgettes puis ajoutez au bout de 5 mn l'ail et les piments. Salez et poivrez, mélangez et laissez cuire à feu une dizaine de minutes.

Pendant ce temps faites chauffer une grande casserole d'eau et faites cuire les spaghettis comme indiqué sur votre paquet.

Égouttez les pâtes et versez-les dans le mélange courgettes ail et piment. Mélangez. Ajoutez un peu de persil haché et servez aussitôt.

<http://lacuisinedejuju.over-blog.com/2016/03/spaghettis-ail-piment-et-courgettes.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

En cadeau
un bouquet
de basilic

Vacances, jardin et paniers...

C'est l'été, **les permanents-es prennent chacun-e 15 jours** à tour de rôle, Mariane (directrice) veille aussi à ce que les jardiniers-es posent tous des congés car c'est une période chargée donc qui tire sur les organismes. **Le jardin n'en fermera pas** pour autant comme c'est la saison de pleine production... Puisque nous serons en petite équipe sur cette période chargée, **nous passons aux Brèves courtes pendant 15 jours**, d'autant que Muriel ouvre le bal des congés la semaine prochaine !

Paniers et vacances : les congés et les reports nous procurent un supplément de travail... Et **il y a et aura les couacs** (coupons sans noms, perdus entre chez vous et chez nous, les modifications, les coupons en double avec des dates différentes, nos erreurs, les vôtres...), **nous allons être plus vigilants-es sur cette période, nous vous demandons d'en faire autant** et nous sollicitons votre compréhension !!!

Sortie d'été, les jardiniers-es vous racontent *page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

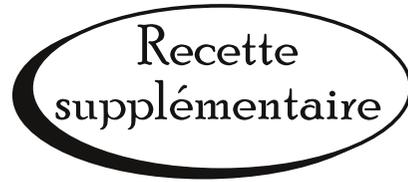
	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Ail frais	pièce	0	1
Aubergine	kg	0.35	0.35
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.6	0.7
Haricot vert	kg	0	0.5
Oignon nouveau	botte	1	1
Piment frais	kg	0.1	0.1
Pomme de terre nouvelle	kg	0.5	0.7
Tomate	kg	0.6	0.8
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Cannelloni d'aubergines à la tomate

Pour 2 personnes :

- Une petite aubergine
- Une grosse tomate
- Du paprika
- Une gousse d'ail



Un petit bouquet de basilic de mon balcon

A l'aide d'un économe, retirez une ou deux bandes de peau de l'aubergine (préalablement lavée et séchée). Puis, découpez des lamelles de quelques millimètres d'épaisseur sur toute la longueur pour avoir de belles bandes d'aubergine avec une bordure de peau de chaque côté.

Pour cuire ces lamelles, vous pouvez le faire à la plancha ou dans une sauteuse sans huile si elle est antiadhésive.

Salez et poivrez les lamelles d'aubergine, saupoudrez de paprika.

Pendant ce temps, mondez la tomate : plongez-la une minute dans l'eau bouillante, puis, dans l'eau froide. La peau s'en va alors très facilement.

Coupez la tomate en dés et mettez-les dans une casserole à feu moyen. Râpez la gousse d'ail dans le mélange et laissez cuire.

Lorsque le mélange sera devenu assez épais, ajoutez le basilic ciselé, assaisonnez, mélangez, laissez refroidir.

Déposez une cuillère à café de sauce tomate à l'extrémité d'une bande d'aubergine et roulez celle-ci sur elle-même. Réservez les roulés au frais jusqu'au repas.

A manger en entrée froide, ou bien en accompagnement d'un autre plat. S'il vous reste des aubergines et plus de tomates vous pouvez les farcir de philadelphia ou de fromage de chèvre frais. A tester aussi avec des courgettes que vous pouvez cuire à la vapeur ou à la poêle antiadhésive...

<http://www.montiroirarecettes.com/2014/09/cannelloni-daubergines-la-tomate.html>

Piment frais : piment d'Espelette

Attention à bien vous savonner les mains après utilisation... il se mange cru ou cuit pour assaisonner vos plats et salades ! Vous pouvez le cuire à l'eau et récolter la pulpe que vous mélangerez à de l'huile d'olive pour en faire une pâte de piment, en mettre des bouts à mariner dans de l'huile d'olive ou encore le sécher...

Sortie d'été

Chaque année à cette saison, le jardin propose une sortie détente à tous-tes les salariés-es pour la cohésion d'équipe et surtout pour permettre un temps calme dans ce début de rush de travail tout en faisant découvrir un lieu et des activités pour celles et ceux qui en font pas ou peu... Antoine, Audrey, Cédric, Djamila, Jonathan, Pascal, Sylvie, Xoël et Yahya vous racontent :

"Elle était bien la journée d'hier, bien reposante et amusante. Moi, j'ai trouvé ça trop court, une journée aurait été mieux..."

Le repas était très bon, il y avait le choix, les salades étaient colorées et variées, le poulet frit très bon... C'était pour moi une dégouverte gustative de manger des fleurs. Le repas était vraiment super bon !

Le cadre était magnifique, calme et reposant. C'est super ici, j'aime Oudon, c'est très sympa. Le paysage, les poules d'eau, c'était calme, tranquille et reposant. On avait l'impression d'être seuls et en vacances. Le Havre c'est un havre de paix.

On a fait du möllky, c'est un jeu génial, Yahya et Volodymyr ont gagné. La pétanque aussi c'était très bien.

C'était bien de pouvoir se venger des encadrants en les passant à l'eau...

Moi, je veux bien trois semaines comme ça à faire de la barque et du canoë sur l'eau même si le dos tire un peu aujourd'hui. Moi, c'était une première et j'en ai bien profité. Une journée magnifique, c'était super, mon téléphone est mort (passé dans l'eau), Mélissa (encadrante) a perdu ses lunettes, mais je suis prête à recommencer, c'est passé bien trop vite. C'était une très bonne idée. On a aimé se retrouver hors contexte du jardin, suggestion : accrobranche pour l'an prochain. Ou encore faire du ski en faisant un échange avec un autre jardin de cocagne qui serait à la montagne. Et la Baule dès la semaine prochaine ? Une journée humide, croustillante, savoureuse dans une bonne ambiance !"