

Salades de courgettes crues à la provençale

Préparation : 10 min

Pour 4 personnes

- 4 belles courgettes (jaunes ou vertes)
- 1 grosse gousse d'ail violet
- thym
- vinaigre balsamique (3 cuillères à soupe)
- vinaigre de vin (1 cuillère à soupe)
- huile d'olive
- sel et poivre

Ne pas éplucher les courgettes.

Coupez-les en 2 (dans la longueur) et ôtez les graines centrales.

Avec un économètre, faites de fines lamelles toujours dans le sens de la longueur.

Dans un saladier, mélangez : vinaigre, huile, ail, sel, poivre et thym.

Ajoutez les courgettes.

Couvrez et mettez au frais au moins 15 min.

On peut imaginer avec du fromage de chèvre en plus, quelques olives, ou pourquoi pas avec une sauce au yaourt et un peu de menthe fraîche ciselée...

<http://www.marmiton.org/>

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

Spécial
bénévolat
voir page suivante

Année 2012 - semaine 29
Mardi 17 juillet

N°286

du Jardin

Retournez
nous vos
coupons
vacances !

On attend le beau temps...

et la chaleur pour faire mûrir les tomates... Nous n'avons pas pû en récolter pour vous en mettre dans le panier, en plein juillet c'est un comble ! **Les lapins en partenariat avec les pigeons se servent** royalement dans le jardin (choux pour les pigeons et de tout pour les lapins...)

Côté jardiniers-es : Céline est en **stage de maraîchage** à la Ferme du Soleil chez Anthony, **plusieurs jardiniers-es sont en phase de code** ou de permis, **Jocelyn recherche un stage en espace vert.**

Nous accueillons Manon, un mois en **stage** d'encadrante technique.

Mode d'emploi marché : Si vous ne réglez pas sur place, merci de prévenir et de vérifier que l'on note votre nom et le montant de vos achats sur le cahier, merci... C'est plus simple ainsi pour nous !

Les pommes de terre nouvelles sont des **rubis**.



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.5
Concombre	pièce		2
Courgette	kg	0.5	1
Echalotte	kg	0.2	0.3
Haricot	kg	0.4	0.5
Pomme de terre nvlle	kg	0.5	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

et un bouquet d'aromate en cadeau pour chacun !

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

Le bénévolat sur le jardin

Cela existe, c'est possible, il est important en quantité de personnes impliquées, en aide fournie...

Nous tenons à remercier chacun pour ce qu'il nous apporte !

Nous avons de plus en plus de coups de main et de bénévoles qui viennent sur le jardin. Une sérieuse et précieuse aide pour nous **dont nous avons bien besoin...**

Nous apprécions beaucoup ces contributions pour l'aide qu'elle nous apporte et par ce qu'elle témoigne. Nous vous remercions tous beaucoup, nous saluons ces investissements.

Nous vous remercions pour tous les dons pour le jardin, monétaires (nous les gardons anonymes), informatiques (**Vincent** pour le portable, **Adeline** pour l'imprimante-phocopieur couleur, **Nadir** pour l'imprimante laser, etc...) ou mobilier (merci **Sylvie**)... Et ceux pour les jardiniers-es : habits, vaisselles, électroménagers, mobiliers, casquettes etc... (nous ne citerons pas leur provenance, **vous avez été nombreux**).

Ensuite, **il y a les nombreux actes de bénévolats dans des domaines multiples**, avec tous ceux qui viennent sur le jardin donner de leur temps, partager des compétences et un moment, **partager** est vraiment le mot qui convient, car il se passe beaucoup de choses. Nous en avons particulièrement besoin pendant ces périodes de congé où nous avons de la demande côté jardiniers-es. Merci par ordre alphabétique à :

Anne qui a **tracté** plusieurs fois pour nous afin faire connaître le marché.

Cathy qui a proposé et accroché notre **exposition** dans son école.

Daniel qui, actuellement, donne des **cours de français** à Rose, après en avoir donné en français et math à beaucoup d'autres...

Jacques qui apporte et a apporté un soutien au **code** à une bonne partie de l'équipe, un gros besoin, **nous avons trois demandes en attentes...**

Luc qui s'occupe des **ruches** et qui nous propose régulièrement des **animations** passionnantes.

Mélanie est venue pour accompagner Pascal dans sa **recherche de logement**, et Bahélia dans sa **recherche de vacances** pas chers, elle va maintenant accompagner Jocelyn dans sa **recherche de stage** en espaces verts.

Olivier qui est venu s'occuper de nos **espaces verts**.

Sylvine qui est venue toute l'année à raison d'une demi-journée par semaine sur du **maraîchage**.

Yves, qui vient chaque semaine une après-midi pour nous donner un gros coup de main en petit et gros **bricolage**.

Au **Conseil d'Administration** qui s'investit quotidiennement pour le jardin en plus des réunions mensuelles.

Sylvie et Delphine vos représentantes au CA qui travaillent régulièrement sur le lien entre le jardin et les adhérents-es.

Patricia, Delphine, Anne, Sylvie et Mélanie qui se sont investies lors de la **porte ouverte** du jardin.

Patricia, Gwenaëlle et Aïcha qui nous aident ou nous soutiennent dans nos dossiers de **financement du futur bâtiment**.

Mélanie, Delphine, Maryvonne et Jacques qui sont venus nous aider pour les **marchés du vendredi**, un coup de main précieux pour nous le vendredi de 17 à 19h, **merci à ceux qui se porteront volontaires les semaines à venir.**

Tous ceux qui sont venus **désherber** à un moment ou un autre, ceux qui nous ont pris des **tracts** du marché, du jardin, des Paniers Bio Solidaires...

Vous voyez les exemples sont nombreux et diversifiés, nous sommes certains d'en oublier beaucoup dans nos mercis, si vous êtes dans ce cas recevez nos remerciements sincères car chaque coup de main a été très apprécié. Il y a le bénévolat ponctuel ou régulier, celui issu d'une demande de notre part, et celui issu d'une proposition de votre part, au jardin tout est possible au gré des envies, des disponibilités, des rencontres...

Faire n'est pas une obligation, il y a ceux qui n'ont pas envie ou qui ne peuvent pas, pas de problème, **votre abonnement au panier est déjà une sacrée contribution à la vie du jardin** pour laquelle nous vous remercions.

Mais aujourd'hui nous voulions vraiment remercier chaleureusement et mettre à l'honneur tous les soutiens supplémentaires dont nous bénéficions et les faire connaître pour que vous sachiez que c'est possible...