



Salade de haricots, piment, courgettes et beaufort

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots verts frais
- 2 courgettes
- 1 grosse tomate
- 120 g de Beaufort
- fleur de sel de Guérande
- 2 oignons
- 1/2 piment rouge
- 1/2 botte ciboulette
- 1 c. à s. de vinaigre de xérès
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Équeutez les haricots verts et cuisez-les dans une grande casserole d'eau salée pendant 5 à 8 mn. Plongez-les ensuite dans un grand saladier d'eau froide pour stopper la cuisson, puis égouttez-les.

Lavez les courgettes, éliminez les extrémités et coupez-les en tranches dans la longueur. Faites-les blanchir à l'eau bouillante, puis refroidissez-les comme les haricots verts. Attention : la cuisson ne dure que 1 mn.

Coupez la tomate en gros dés ou en tranches.

Préparez la vinaigrette : Épluchez et hachez finement les oignons, hachez le piment préalablement épépiné, mélangez les oignons, le piment et la ciboulette hachée avec le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mélangez les haricots, les courgettes et la tomate avec la vinaigrette.

Détaillez le Beaufort en fins copeaux.

Répartissez cette salade sur les assiettes et déposez par dessus les copeaux de Beaufort.

Salez légèrement avec un peu de fleur de sel.

<http://madame.lefigaro.fr/recettes/>

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

Année 2016 - semaine 30
mardi 26 juillet

Équipe restreinte au jardin !

Ça y est, c'est les vacances, **à tour de rôle, nous prenons 15 jours. Cette semaine, c'est Marianne** (la directrice) qui ouvre le bal. Sur ces périodes d'équipe restreinte, **merci d'être vigilant-e à vos paniers, vos absences et à vérifier que vous nous avez bien donné votre coupon d'absences.** N'hésitez pas à nous demander confirmation de vos congés enregistrés.

Nous partons sur une série de Brèves courtes. Besoin de plus de recettes, consultez notre blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Rappel : **pas de pain jusqu'au 28 août**, la boulangère est en congés.

Du piment frais dans votre panier, à manger en rondelles dans vos préparations crues ou cuites, à faire sécher ou encore à mettre dans de l'huile pour parfumer vos pizzas et autres...

Faites vos commandes : les **courgettes** sont à 1.50€ à partir de 5kg, même prix pour les **courgettes à farcir** quelque soit la quantité, les **aubergines** et les **poivrons** sont à 2€ à partir de 3 kg et comptez 1€ pour le gros **bouquet de basilic**. A vos pots, marmittes et sacs congélations... **Passez commande !**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.4	1
Echalote nvelle	kg	0.1	0.2
Haricot	kg	0.3	0.6
Piment frais	kg	0.1	0.15
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	1.2
Prix panier		8.30 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.