



Briam (gratin grec de légumes)

Pour 8 personnes :

- Huile d'olive
- 10 cl d'eau environ
- Thym
- Origan
- Sel, poivre
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 2 petites aubergines
- 3 courgettes
- 3 oignons
- 400 g de tomates
- 600 g de pommes de terre

Huilez un grand plat à gratin. Allumez le four th 6, 180°C.

Dans une poêle, mettez un peu d'huile et faites revenir les oignons épluchés et émincés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Hors du feu, ajoutez l'ail pelé, dégermé et écrasé. Mélangez et réservez.

Lavez les courgettes, les aubergines, le poivron et les tomates. Coupez les extrémités des courgettes et des aubergines et détaillez-les en rondelles. Coupez également les tomates en rondelles, ainsi que les poivron que l'on aura préalablement épépiné. Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches.

Mettez les oignons et l'ail au fond du plat. Disposez les autres légumes dans le plat à gratin en les intercalant. Versez 10 cl d'eau, puis arrosez généreusement les légumes d'huile d'olive, salez, poivrez, saupoudrez de thym et d'origan.

Enfournez pour 30 à 40 mn. Vérifiez la cuisson des pommes de terre à l'aide d'un couteau. Elles doivent être tendres et dorées, sinon prolonger un peu la cuisson. Le fond doit contenir toujours un peu de liquide, sinon rajoutez un peu d'eau.

[http://www.750g.com/briam-\(gratin-de-legumes-recette-grecque\)-r50081.htm](http://www.750g.com/briam-(gratin-de-legumes-recette-grecque)-r50081.htm)

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 du Jardin

Année 2016 - semaine 29

Mardi 19 juillet

Jardin et été!

Pas de pain dans les paniers à partir de la semaine prochaine, reprise la dernière semaine d'août (mardi 30 août et vendredi 2 septembre), la productrice est en vacances.

A partir de la semaine prochaine, nous ferons des Brèves brèves, juste une demi-page et en août une demi-page recto. Ceci car les effectifs se réduisent en interne et aussi de votre côté adhérents-es. Besoin de plus de recettes, consultez le blog : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/> pour y retrouver toutes nos recettes par légume : case recherche de la colonne de gauche...

Sortie détente, un peu tardive cette année, les *jardiniers-es racontent p. svte*.

Nous recherchons un-e procteurs-trices de poulets bio, celle qui nous fournissait arrête, beaucoup de commandes directement sur l'exploitation...

Point culture page suivante !

Cette semaine dans votre panier



	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.6
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.8	1.2
Poivron	kg	0.3	0.5
Pomme de terre	kg	0	0.5
Radis	pièce	1	1
Tomate	kg	0.7	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

En cadeau de la rhubarbe...

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

Point culture

Nous sommes dans l'expectative des cultures qui ont eu des difficultés dès le démarrage, maladie tôt. Par exemple, les patates dont on ne sait pas comment elles se conserveront, nous avons dû les récolter avant murissement sur pied à cause du mildiou. Idem sur l'incertitude de conservation des échalotes qui ont eu du mal à mûrir. Les oignons sont malades, les courges sont en avance... Nous manquons de repères sur l'évolution de toutes ces productions. Bonnes nouvelles, les carottes et les panais sont, jusqu'à présent, beaux...

Brownies aux noix et courgettes râpées

Pour 8 personnes

- 200 g de chocolat noir à pâtisserie
- 180 g de courgette épluchée (1 courgette de taille moyenne)
- 3 œufs
- 60 g de sucre complet
- 50 g de farine de riz
- 120 g de cerneaux de noix

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Râpez la courgette plus plus finement possible.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs et battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Mélangez avec la farine, puis incorporez le chocolat fondu et la courgette râpée.

Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez délicatement les blancs à la pâte en soulevant celle-ci à l'aide d'une spatule pour ne pas casser les blancs.

Ajoutez les cerneaux de noix et mélangez délicatement.

Versez la pâte dans un moule carré de 20 cm de côté chemisé de papier cuisson (sinon le brownie se démoulera difficilement).

Enfournez à 180 °C pour 25 mn. Laissez refroidir avant de découper en carrés.

Merci Delphine (adhérente) pour cette recette appréciée lors du concours de gâteau sucré à base de légumes. Elle est issue de <http://www.cleacuisine.fr/>

Sortie d'été : La Roche Ballue

Chaque année, habituellement au début de l'été, nous organisons pour toute l'équipe une sortie détente. Cette année, comme l'an passé, nous sommes allés à la Roche Ballue. Ankidine, Antoine, Cécile, Christian, Djamila, Jacqueline, Michel, Stéphane, Sylvain et Sylvie racontent :

"C'était ma première journée et c'est un très bon accueil dans un nouveau boulot ! J'ai pris des coups de soleil.

On avait décallé cette journée qui était prévue début juillet, heureusement on n'aurait pas eu le même temps. Merci le ramadan...

C'était sympa, un endroit que je ne connaissais pas et que j'ai découvert.

Au début, il y avait moins de monde que l'année dernière, mais à partir de 16 heures, il y avait beaucoup de monde et quand on partait, il y avait encore plein de monde qui arrivait.

On a fait un barbecue avec des saucisses, des merguez, du poulet, des aubergines, des poivrons et des courgettes. C'est bien étudié, il y avait une branche sèche à côté du barbecue, prête pour lancer le feu. Les salades de légumes du jardin étaient délicieuses, rafraichissantes, croquantes, fondantes, marinées... Bravo Jacqueline, tu es douée. Il manquait juste des glaciaires pour l'eau.

Il faisait très chaud. L'eau était bonne. Il y avait du monde pour se baigner et le bassin était petit. Mais comme il faisait chaud, j'ai passé mon après-midi dans l'eau qui était très bonne. Les places à l'ombre étaient très chères autour du plan d'eau. Nous on est resté à l'ombre côté barbecue.

Que veux-tu savoir ? Qui a gagné à la pétanque ou au mölkky ? J'ai réussi à dégommer le 8 juste au moment où il fallait au mölkky. Pour moi, c'était le 5, un moment d'émotion vers la victoire...

C'était vraiment une très belle journée. Oui c'est vrai, c'est clair. C'était très bien. Ce fut presque trop court ! On s'est bien marré, la preuve à 18h du soir, j'étais encore là-bas. Comme nous. L'année prochaine on vient à 7h du matin et on fait un mouton !

On est des stars, on est passé à Téliénantes pour "A vos langues".

C'était super, une journée ensoleillée, avec le côté vert du parc, le parc aux oiseaux et un super repas. Une bonne ambiance, c'était convivial. Merci car c'était génial !"