

Poulet à l'ananas et aux courgettes

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet,
- 450 g de courgettes,
- 1 oignon,
- 1 cuillère à soupe de curry,
- 250 g d'ananas au sirop,
- 2 dl de lait de coco,
- estragon, sel, poivre

Dans une cocotte faites cuire dans du beurre les rondelles de courgettes 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

Dans la même cocotte, faites saisir les escalopes de poulet 10 minutes. Salez, poivrez et réservez.

Toujours dans la même cocotte faites revenir 5 minutes l'oignon émincé.

Versez ensuite le lait de coco, le sirop d'ananas (1 dl) et le curry. Salez, poivrez et faites réchauffer 5 minutes à couvert.

Ajoutez l'estragon, les escalopes coupées en grosses lanières, les courgettes et les tranches d'ananas coupées en quatre.

Poursuivez le réchauffage encore 5 minutes.

31 recettes de courgettes, 24 d'aubergines, 16 de poivrons, 13 de concombres et 56 de tomates sur notre blog :

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

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

N°291

Année 2012 - semaine 34
Mardi 21 juillet

Abondance de légumes !

C'est le tour d'**Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) et de **Stéphanie** (encadrante technique) d'être **en vacances**, nous fonctionnons donc toujours en équipe d'été (réduite) à tout niveau, les **jardiniers-es aussi** prennent leurs vacances à **tour de rôle**.

Tomates à coulis, nous continuons **l'opération tomates à coulis à 1€**, **n'hésitez pas à en acheter ou commander par 1 à 5 kg**. Pour les variétés anciennes, la peau étant fine, il n'est pas nécessaire de les éplucher.

Beaucoup de légumes sur le jardin et toujours pas assez de paniers. **N'hésitez pas à nous demander les légumes suivants en grandes quantités** : concombres, poivrons, courgettes, aromates, oignons, etc...

Les **recettes** ont repris le chemin de la Brève. **Vous pouvez partager les vôtres, nous les publions toujours avec plaisir.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.5
Concombre	pièce		1
Courgette	kg	0.5	1
Oignon rouge	kg	0.4	0.8
Poivron	kg	0.3	0.5
Tomate	kg	1	1.2
Prix panier		7 euros	12 euros

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

Soupe froide concombre et lait ribot

Ingrédients

- 1 grand concombre
- 1 avocat à point
- 1 oignon rouge
- 4 brins de basilic
- sel poivre
- 60 cl de lait ribot
- du Tabasco

Recette supplémentaire

Épluchez le concombre, l'avocat et l'oignon et coupez-les en morceaux.

Mixer le tout avec le lait ribot et les feuilles de basilic.

Salez, poivrez, ajoutez du jus de citron à votre convenance.

Mettez au réfrigérateur et servez très frais avec quelques gouttes de Tabasco.

Merci Marianne (directrice) pour cette recette.

**Recette que nous vous remettons suite
à la demande d'un-e d'entre vous !**

Votez pour la Ferme du Soleil

Cet article est toujours d'actualité, nous le remettons pour les vacanciers juilliettistes qui n'ont pas eu l'info.

Nous avons un lien particulier avec la Ferme du Soleil, des exploitants amis qui travaillent bien et avec qui nous faisons beaucoup d'échanges de légumes, ils accueillent aussi régulièrement nos jardiniers-es en stage et Anthony (encadrant technique qui a mis en place le jardin) a rejoint cette belle équipe.

Nous souhaitons les soutenir aujourd'hui puisqu'ils ont été sélectionnés à travers le projet de Sébastien Le Provost, au concours 2012 "**des trophées de l'installation**" pour montrer les visages de l'agriculture de demain, au travers de ces jeunes installés qui représentent l'avenir. Pour susciter des

vocations et (re)donner envie aux jeunes d'entreprendre sur une exploitation agricole. Pour mettre en avant des exemples à suivre, auprès de tous ceux qui envisagent un parcours d'installation.

Sur les 366 candidats dans toute la France, le jury national a retenu 20 projets en mai dernier (8 en maraîchage et 12 en viticulture). Ces **20 candidats sont les finalistes** des trophées de l'installation 2012 et seront départagés par le public cet été. **Le grand public est maintenant invité à voter pour soutenir le projet d'installation le plus proche de sa vision de l'agriculture.** Les résultats des votes sur internet

Concombre

Histoire : De la même famille que le melon, le potiron ou la courgette - les cucurbitacées -, le concombre est originaire de l'Himalaya 10 000 avant notre ère. Il a ensuite gagné l'Inde, puis le Moyen-Orient et la Chine avant de conquérir "les assiettes" des Égyptiens, des Hébreux puis des Français. avec Charlemagne. Mais ce long légume, très amer à l'époque, ne connaît vraiment le succès qu'au 17^{ème} siècle avec La Quintinie (jardinier de Versailles) qui inventa la culture de ce légume sous serre.

Propriétés : Le concombre composé de plus de 96% d'eau est l'un des légumes les moins caloriques, il est très désaltérant et hydratant pour l'organisme. Il renferme du potassium, du phosphore et du calcium et est un excellent dépuratif et diurétique de plus, il contient toutes les vitamines. Bien pourvu en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal si vous en ôtez la partie centrale (ces graines sont souvent indigestes) puis le râper grossièrement. Cela dit, il est tout à fait digeste grâce à la pepsine qu'il renferme.

Le concombre est aussi utilisé comme produit de beauté pour ses vertus adoucissantes.

Consommation : Consommez-le cru, râpé, tranché, en dés, en tagliatelles ou en billes, arrosé d'huile d'olive ou de yaourt (à la grecque c'est bien meilleur) ou d'une pointe de crème aigre. Sa chair en purée remplace efficacement une partie de l'huile de vos vinaigrettes. Pensez au tzaziki, au raïta, au soupe froide ou cru, farcissez-le avec des fruits de mer. Le concombre est aussi délicieux cuit utilisé alors comme une courgette (poêlé, sauté au beurre, cuit à l'étuvée, à la béchamel, au gratin, farcis...).

(jusqu'au 04 septembre 2012) comptent pour moitié de la note dans l'élection finale.

Pour voter :

<http://www.trophees-installation.com/maraichage>

Une petite vidéo présente l'exploitation, et un texte le parcours de Sébastien. *Le jury prend en compte, en plus du vote, le nombre de fois ou la vidéo a été vue et les "j'aime" facebook et les tweets. Vous pouvez transmettre à vos amis, collègues, voisins...*

Pour en savoir plus sur ce concours :

<http://www.trophees-installation.com/presentation>

Merci à vous !