



## Gratin de courgettes au fromage blanc

### Pour 6 personnes

- 1 kg de courgettes
- 500 g de fromage blanc
- 4 œufs
- sel, poivre

Préchauffez votre four à th.7 (210 °C).

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Dans une poêle à feu doux, faites fondre un peu de beurre et déposez-y les courgettes. Salez et poivrez durant la cuisson.

Dans un récipient, cassez les œufs. Ajoutez le fromage blanc et battez le tout. Salez et poivrez. Versez les courgettes dorées dans le fromage blanc. Veillez à bien mélanger. Versez le contenu de votre récipient dans un plat à gratin. Ajoutez du fromage râpé sur le dessus. Faites cuire durant 20 min. Servez.

Merci Nadir (adhérent) pour cette recette issue de <http://www.fourchette-et-bikini.fr>

## Courgettes cuisinées au jasmin

### Pour 2 personnes

- 2 courgettes
- 10 cl de thé au jasmin infusé
- 10 cl de miel
- 2 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre, sel

Découpez les courgettes en grosses rondelles. Faites cuire 10 mn à la vapeur. Mélangez le thé infusé, le miel, la moutarde, l'huile d'olive, du poivre et du sel. Trempez les rondelles de courgettes dans la marinade et laissez reposer 2 heures. Faites griller au four en nappant régulièrement de marinade. Servez chaud en accompagnant de viande, céréale et de marinade épaissie à la poêle. Merci à Katell (jardinière) pour cette recette

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves

# du Jardin

Année 2014 - semaine 30  
mardi 22 juillet

Pensez à  
votre  
coupon  
vacances !

## Osez la courgettes !

**Dernière semaine avec du pain**, après Christine (la boulangère) est en vacances **jusqu'à fin août**. Le retour sera début septembre !

Nous rentrons dans la période de congé avec les reports et surtout moins de paniers et une production qui elle est bien au rendez-vous ! **Nous croulons sous les courgettes, nous en donnons** à la Banque Alimentaire, mais aussi à vous **dans votre panier** en plus des légumes de la semaine. **Pensez à la recette de courgettes marinées au curry** à mettre en pot (sur le blog avec d'autres).

Nous avons une nouvelle équipe au conditionnement, **ils n'ont pas encore acquis les bons critères de tri de légumes**, ce n'est pas facile pour eux de juger tout en conditionnant. Nous sommes larges sur les quantités livrées actuellement, mais **n'hésitez pas à nous informer des couacs**, ces remontés nous permettent de travailler le sujet et aussi de **vous redonner des produits**, nous avons beaucoup de légumes, donc c'est très facile pour nous. Vous pouvez même vérifier votre panier au moment du retrait !

**Nathalie** (jardinière) termine son contrat en septembre, elle est **en recherche d'emploi intensive** avec Jacques (adhérent-bénévole) en vu d'un poste de **conducteur de camion ou chauffeur. Faites marcher le bouche à oreilles !**

## Cette semaine dans votre panier



	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Courgette	kg	0.4	1
Haricot	kg	0.4	0.7
Oignon rouge	botte	0.5	0.5
Poivron	kg		0.2
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.5	1
Prix panier		7 euros	12.5 euros

**En cadeau un sac de courgettes et un bouquet de basilic !**

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert 189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.