

Soupe au concombre et à la tomate

Pour 4 personnes

- 4 concombres
- 2 tomates (fraîches ou en boîte pelées)
- 1 bouillon de volaille
- 2 petits oignons
- 4 cuillerées à soupe de yaourt bulgare

Commencez par faire bouillir de l'eau pour y plonger pendant environ 30 secondes à une minute les tomates, afin de les peler.

Otez la peau du concombre et les graines à l'intérieur. Coupez-le en morceaux assez petits. Émincez les oignons.

Faites chauffer deux cuillerées à café d'huile d'olive dans une casserole ou une cocotte (à fond qui n'attache pas) et faites-y revenir les oignons, sans les caraméliser.

Versez-y ensuite le concombre et les tomates (entières).

Faites revenir le tout pendant quelques minutes.

Recouvrez le tout (à peine au dessus du niveau des légumes) d'eau bouillante et enfin plongez-y le cube de bouillon de volaille.

Laissez bouillir à petits bouillons pendant 15 mn.

A la fin de la cuisson retirer le concombre les tomates et les oignons à l'aide d'une écumoire. Ajoutez-y le yaourt bulgare, et mixez le tout!!.

Ne salez qu'après car le bouillon est déjà salé !

Merci Daniel (adhérent) pour cette recette et pour le témoignage sur le fait que le Velouté de cosse de fève est excellent (Brève 277 verso) !

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°283

Année 2012 - semaine 26
Mardi 26 juin

La folie des courgettes...

Nous en avons 300 kg et nous ne savons pas encore comment les valoriser. **Si vous avez des idées** nous sommes preneurs. **Nous en vendons au prix de 2€ par kilo** pour faire vos conserves (congélation, pot, chutney, pickles, etc...).

Si vous souhaitez nous seconder le vendredi de 17h à 19h, vous êtes les bienvenus. Cela permet les échanges, nous facilite le marché qui se déroule en même temps que la distribution des paniers. Et c'est apprécié par ceux qui le font.

Soyez vigilants et mettez bien votre nom sur votre coupon vacances. Merci de continuer à nous les rapporter. Nous avons un nouveau coupon vacances de Nantes sans nom (avec absences le 24 et 31 juillet), vous reconnaissez-vous ?

Chouette, chouette, **Adrien (jardinier) a décroché son code**, félicitation. Au permis maintenant !

C'est la fin des fèves, profitez-en, cette année elles sont excellentes. **Les haricots arrivent pour prendre le relais.**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Carotte	botte		1
Concombre	pièce	1	2
Courgette	kg	0.75	1
Fenouil	pièce	1	1
Fève	kg	0.5	0.5
Oignon nouveau	botte	0.5	1
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.

L'épluchage n'est pas nécessaire.

Courgette

Conservation

Conservez-la dans un endroit frais et sec quatre à cinq jours au maximum. En rondelles telle que ou blanchie à la vapeur, vous pouvez la congeler facilement.

Consommation crue

Consommez-la crue, en rondelle à la croque au sel ou recouvertes de tartinade pour l'apéro, en bâtonnet, en tagliatelle, en dé, râpée, dans vos salades d'été, marinée à l'huile d'olive (et épicée de cumin par exemple) ou légèrement précuites pour agrémenter vos salades, vos apéritifs, dans vos pâtes ou croquer à plaisir...

Consommation cuite

Il est préférable de ne pas cuire les courgettes trop longtemps et de les assaisonner une fois la cuisson terminée, pour éviter que le sel, en brûlant les chairs, ne leur fasse perdre leur tenue.

Cuisez la de préférence à la vapeur ou à l'étuvée, qui offre une cuisson pauvre en matières grasses mais très savoureuse et gorgée de nutriments.

Elle peut bien sûr se déguster seule et se glisse partout, du plat de pâtes à la tortilla (omelette espagnole), en passant par les gratins, cakes, tartes, ratatouille méridionale, tians, beignets, soupes, veloutés froids, purées, flans, couscous, tajines, farcies, en Angleterre on en fait une confiture parfumée au gingembre et des pickles et elle se sert aussi avec de la béchamel...

Quand elles seront plus grosses ou que nous serons plus en avant dans la saison, vous pouvez les farcir à la viande, au fromage, au riz etc...

Cuisson

Les courgettes se cuisent de plusieurs manières, mais toujours très rapidement :

- 1 à 2 minutes dans de l'eau, à découvert,
- 3 à 4 minutes à la vapeur (parfait dans les tagliatelles),
- 2 à 4 minutes au micro-ondes.

Frites : faites-les dorer 5 à 10 mn en rondelles dans du beurre ou de l'huile (avec de l'ail, du persil et de l'origan haché par exemple).

À la poêle : prenez le temps des les fariner avant afin qu'elle croustille et ne s'imbibe pas de graisses.

Au four : coupez en deux de petites courgettes et tartinez-les de moutarde de Meaux. Faites cuire 5 à 10 mn sur le grill.

Quel temps !

Ce temps est compliqué, **il pleut mais pas assez pour nous dispenser d'arroser**, cet arrosage est par conséquent compliqué car nous devons calculer les quantités pénétrant dans le sol en prenant en compte ce qui tombe, ce que nous mettons, le vent et la chaleur qui font évaporer une partie de l'eau apportée.

De même, **il ne fait pas assez chaud**, le froid (de la nuit) fragilise les plantes, d'un autre côté il ne fait pas assez froid pour bloquer la **prolifération des maladies et des ravageurs** qui sont en pleine forme pour attaquer nos plants peu énergiques pour se défendre...

Ce temps génère aussi une fatigue générale autant côté jardiniers-es qu'encadrants-es.

Nous sommes de vrais agriculteurs : nous nous plaignons du temps, mais il est vrai que ces dernières années sont vraiment très bizarres !

Hot-dog de courgette

Recette spéciale enfant

2 personnes

- 2 courgettes,
- 2 saucisses de Francfort,

- moutarde Savora ou autres,
- ketchup ou crème et fromage
- sel et poivre.

Lavez vos courgettes. Utilisez si vous avez un couteau vide pomme, sinon creuser la courgette au milieu sur toute la longueur de façon à pouvoir mettre le saucisse.

Faites cuire vos courgettes à la vapeur 5 à 10 minutes avec un peu de sel. Peu avant la fin, ajoutez vos saucisses dans le panier vapeur de façon à les chauffer.

Mettez la saucisse dans la courgette, puis un trait de moutarde savora et de ketchup. Ou mettez sous la saucisse un mélange moutarde crème et du fromage par dessus, passez au four chaud 10 mn à 250°C.

Vous pouvez varier à l'infini en mettant des fromages à goût, un peu de coulis de tomates, des merguez...

Un mélange de Marmiton, Foodies etc...