



Poêlée façon wok blettes, carottes, courgette et poulet

Pour 2 personnes :

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4-5 feuilles de blettes
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 citron
- du persil frais
- sel, poivre
- 1-2 escalopes de poulet

Faites cuire le poulet dans un peu d'eau avec les oignons. Lorsqu'il est cuit et fibreux, sortez le du feu. Laissez refroidir et détachez à la main les filaments. Conservez avec les oignons.

Lavez, brossez et découpez les légumes. Utilisez du vinaigre blanc pour éviter que les blettes noircissent.

Pressez le citron dans un récipient. Découpez le persil dans un autre récipient.

Versez dans la poêle ou wok un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, les carottes, puis quelques mn après les courgettes et les blettes. Mettez le couvercle. Faites cuire quelques mn à feu un peu fort. Rajoutez un peu d'huile de sésame si vous en avez. Une fois saisi, ajoutez le poulet, les oignons, le citron et le persil. Finissez à feu doux.

Adaptée de : <http://www.versonaturel.fr/single-post/2016/04/12/Po%C3%AAI%C3%A9e-fa%C3%A7on-Wok-blettes-carottes-courgette-et-Poulet>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Une casquette
rose pale NY
est restée sur
le jardin samedi...
Réclamez-là,
si c'est la vôtre !

èves
du Jardin

Année 2018 - semaine 24
Mardi 12 juin

Une bien belle porte ouverte...

Le grand panier passe de 12.80 € à 13 € en juillet, *article page suivante...*

Congé d'été et panier : Dans votre panier un **coupon** destiné à **recueillir vos dates sans panier** de l'été (3 maximum), *mode d'emploi page suivante.*

Tout le monde témoigne du fait que c'était une bien belle porte ouverte ! **MERCI** à celles et ceux qui étaient **présents·es** et aussi pour tous les **coups de mains**. *Nous vous raconterons cette porte ouverte la semaine prochaine.*

Victoria (jardinière) **revient** de 15 jours **de stage**, *elle vous racontera la semaine prochaine...*

Nous souhaitons la **bienvenue à Eric** qui signe cette semaine un contrat sur le jardin. **Il rejoint l'équipe de jardiniers·es et sera aussi livreur** pour les Paniers Bio Solidaires !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.6	0.8
Carotte	botte	1	1
Chou pointu	pièce	0	1
Légume	pièce	0	0
Courgette	kg	0.6	0.9
Fenouil	pièce	0	2
Oignon nouveau	botte	1	1
Salade	pièce	1	0
Prix panier		9 euros	12.80 euros

En cadeau : deux petites salades dans le grand panier

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

Augmentation du prix du grand panier

Le premier juillet, le grand panier passe à 13 € (au lieu des 12.80 € actuels).

Nous sommes vigilants sur la taille du panier pour qu'il reste toujours bien fourni. Or, nous dépendons du prix des légumes qui, comme toutes choses, augmentent régulièrement. Nous veillons à ce qu'en conséquence des augmentations des prix des légumes, notre panier ne se dégarnisse pas.

La dernière augmentation de ce grand panier était intervenue en janvier 2016, il y a 2 ans et demi maintenant.

Pour toutes ces raisons, le Conseil d'Administration a voté cette augmentation de 20 cts du grand panier qui sera effective au 1^{er} juillet.

Le petit panier, ayant été augmenté l'an dernier, ne bougera pas cette année.

Tarte courgette ricotta fenouil

Recette supplémentaire

Ingrédients

- 3 courgettes moyennes • 1 fenouil • 2 œufs
- 1 oignon (nouveau par ex.) • Sucre • 150 gr de ricotta
- 1 pâte brisée • sel, poivre • huile d'olive-thym • persil

Chauffez dans une sauteuse 2 c. à s. d'huile d'olive et faites caraméliser l'oignon avec un peu de sucre.

Ajoutez ensuite les courgettes, le fenouil, le thym. Laissez cuire 5 à 10 mn. Salez et poivrez.

Hachez le persil. Dans un bol, mélangez la ricotta avec 2 œufs.

Ajoutez dans la sauteuse le persil, le mélange œuf ricotta en remuant bien.

Préchauffez le four à 180°.

Étalez la pâte dans un moule à manqué de 26 cm de diamètre environ. Rabattez le surplus de pâte qui sort du moule pour former les bords de la tarte. Versez le mélange sur la pâte. Enfourné 30 mn.

Vous pouvez remplacer la ricotta par de la crème fraîche ou de soja.

Adaptée de http://www.bioacasa.com/recettes/id_24

Mode d'emploi des absences d'été

Nous vous donnons, dans le panier, un coupon à remplir et à nous retourner dès que vous connaissez vos périodes d'absences. Ce qui nous permettra, de notre côté, de gérer les absences et surtout les reports.

Pour rappel, vous pouvez poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année **dont 3 l'été** avec un système d'absence report :

1 absence = 1 double panier à un autre moment (le report).

Pour l'été nous vous laissons la possibilité de poser 3 absences aux paniers (consécutives ou non).

Nous fixons les reports de manières suivantes :

- **3 semaines d'absences** : 2 reports de panier (2 semaines avec un panier doublé) et 1 panier non facturé
- **2 semaines d'absences** : 1 report (1 panier doublé) et 1 panier non facturé
- **1 semaine d'absence** : 1 panier non facturé
- **Pas d'absence** : vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir, nous vous facturerons alors un panier supplémentaire pour cette période.

Sauf demande particulière, nous fixons les semaines de reports de façon à limiter les creux des paniers. L'été est une période de forte production mais aussi une période où il y a moins de paniers, surtout certaines semaines. Nous tentons de niveler cet effet avec les reports... Retournez-nous ce coupon dès que vous le pouvez pour une optimisation de l'organisation de ces reports.

Légumes nouveaux ~ comment les manger

Blette : Tout se mange, vert et blanc sautés par ex. Le blanc cuit plus longtemps.

Carotte : Tout se mange, même les fanes (pesto, omelette, quiche, cake, smoothie)...

Chou pointu : Cru en lanière en salade ou crudité, cuit rapidement sauté...

Courgette : Épluchage facultatif, Crue comme du concombre ou cuisson douce.

Fenouil : Cru émincé ou cuit à la vapeur. Le feuillage s'utilise comme l'aneth...

Oignon nouveau : Tout se mange cru ou cuit, salade, omelette, pizza....