



Riz aux poivrons, tomates et courgettes

Pour 4 personnes :

- 2 oignons
- 2 courgettes
- 3 poivrons
- 4 tomates
- 700 g de coulis de tomates
- 2 verres de riz long grains
- 25 cl d'eau
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à c. de piment en poudre
- Sel et poivre

Lavez les légumes, sans les éplucher.

Émincez les oignons puis faites-les revenir dans une cocotte à petit feu dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Ajoutez les poivrons épépinés et coupés en dés. Faites fondre sur feu doux durant 10 mn.

Coupez les courgettes en rondelles et ajoutez-les au mélange. Ajoutez le thym, le laurier, le piment et mélangez. Salez et poivrez.

Ajoutez ensuite les tomates lavées coupées en quartiers. Versez ensuite le coulis de tomates et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez le riz et mélangez délicatement.

Portez à petits bouillons, couvrez et laissez mijoter à feu très doux en remuant régulièrement pendant 30 mn.

Vérifiez la cuisson du riz et ajoutez de l'eau si nécessaire

Lorsque le riz est à point, servez bien chaud et bon appétit !

Adaptée de <http://auxpoelesetc.fr/riz-aux-poivrons-tomates-courgettes/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 37

Mardi 11 septembre


Des formations pour les jardiniers·es !

Les jardiniers·es bénéficient de formations pendant leur contrat sur le **jardin** dont une partie se déroule sur le temps de travail, elles reprennent en force en cette rentrée, *petit point page suivante...*

C'est le **dernier jour d'Alain** (jardinier et chauffeur), son contrat finit cette semaine. Nous avons apprécié sa présence pendant deux ans et son implication sur les livraisons des Paniers Bio Solidaires. Suite à une fracture de l'épaule pour laquelle il est encore en rééducation, **nous lui souhaitons un bon rétablissement et bonne chance pour la suite !**

Nous arrivons au bout des absences aux paniers. Comme chaque année, il y a le lot de couacs de part et d'autre, mais cela s'est plutôt bien passé... **Nous remercions chaleureusement celles et ceux qui se sont arrangés·es** avec d'autres adhérents·es, amis·es, voisins·es, famille **pour ne pas nous poser d'absence aux paniers !** Cela favorise un écoulement régulier de légumes et facilite la gestion sur cette période où nous sommes de notre côté aussi en effectifs réduits !...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Chou kale	botte	1	1
Courgette	kg	0.4	0.9
Oignon jaune	kg	0.5	0.8
Poivron vert	kg	0.15	0.45
Radis	botte	1	1
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.4	0.9
Prix panier		9	13 euros

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

Salade de chou kale au chèvre chaud et aux fruits d'automne

Pour 4 personnes

- 600 g de chou kale
- 4 crottins de chèvre (+ 4 tranches de pain)
- 1 pomme
- 16 châtaignes pelées
- quelques grains de raisin noir
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de Banyuls
- sel marin, poivre

Recette
supplémentaire

} **Faites avec ce que vous avez...**

Faites griller les châtaignes dans une poêle à sec.

Allumez le four en position grill. Placez les crottins sur les tranches de pain et faites-les griller 5 mn.

Ôtez la nervure centrale des feuilles de Kale puis déchirez-les grossièrement. Placez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Malaxez le tout pour attendrir les feuilles de Kale.

Placez le Kale dans des assiettes ou un grand saladier. Disposez dessus les tartines de chèvre chaud, les châtaignes grillées, les grains de raisins et des morceaux de pomme.

Adaptée de <http://www.lecridelacourgette.com>

Retrouvez toutes nos recettes de chou kale sur le blog :

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/> le numéro correspond à la Brève où la recette a été publiée...

Nos préférées : Crumble de potimarron et chou kale au lait de coco 445, n'hésitez pas à mettre les légumes du panier à la place du potimarron, comme les courgettes et ou le poivron... Et les Chips de chou kale 493

Les autres : Poêlées de chou kale aux poivrons 445 ; Soupe de chou kale, navet et... 464 ; Feuilletés grecs au chou kale 464 ; Smoothie de chou kale 493 ; Salade de chou kale aux tomates 493 ; Croustille de légumes (betterave, carotte, kale, panais, patate douce, pomme de terre, rutabaga...) 500 ; Chou kale en toute simplicité 515 ; Salade de haricots et chou kale à l'italienne 538 ; Curry de chou kale 542 ; Quiches au kale, poireau, ciboulette et chèvre 550 ; Cake aux olives et chou kale façon pesto 565 ; Chou kale façon pesto 565

Des formations pour les jardiniers·es !

Dans le cadre de l'accompagnement socioprofessionnel d'Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) pour les jardiniers·es, elle met en place des formations adaptées aux demandes et besoins de chacun·e. Chaque formation, même celles qui sont sur le même sujet, est montée dans un dispositif particulier correspondant à la situation de chaque jardinier·e, elles se font donc avec plusieurs organismes avec des rythmes différents sur la semaine et sur des durées adaptées.

Avec la rentrée, beaucoup commencent une formation.

Il y a celles dont nous vous avons déjà parlé : Cécile qui est en formation de code deux demi-journées par semaine et Charity qui a de son côté commencé une formation de français. Se rajoutent, les formations de français pour Alexa, Niyma, Volodymyr et bientôt celle de Victoria. Ils et elles sont donc absents·es du jardin pour suivre leur formation sur des demi-journées différentes.

Elles et ils vous raconteront eux-mêmes leur formation à son issue !

Tout sur le chou kale

Consommé depuis le temps des Romains, il est devenu un aliment largement utilisé au Moyen-âge pour être ensuite apporté par les Anglais au 17^{ème} siècle en Amérique du Nord.

On lui prête toutes les vertus nutritionnelles possibles : survitaminé, plein de calcium, antioxydant, pauvre en calories mais riche en protéines, l'allié détox incontournable. Il est le « chou » chou des américains et des stars !

Cru : Comme la plupart des choux, le kale se mange cru en salade. Il suffit d'ôter la tige du milieu et de le couper en lanières plus ou moins grosses après avoir masser délicatement les feuilles, pour les assouplir et/ou laissez-le mariner dans une vinaigrette pendant 20 mn. Il s'accompagne de céréales, des légumineuses, d'autres légumes, des graines... Pensez aussi aux smoothies et pesto !

Cuit : Là encore, il se prépare comme la plupart des choux, on peut le cuire à la vapeur, sauté à l'huile d'olive ou de coco en ajoutant des épices et aromates et d'autres légumes en accompagnement de riz ou de pâte par exemple, l'ajouter dans un plat mijoté... Vous pouvez le faire en soupe, omelette, quiche, pizza, ou encore en chips au four (les chips ont été un très bon accès pour plusieurs adhérents·es)...