



Salade de courgettes, tomates, concombre

Pour 4 personnes

- 4 tomates
- 1 courgette
- 4 pommes de terre
- 1 concombre
- 1 oignon
- huile d'olive
- vinaigre balsamique ou de xérès
- sel, poivre

Une recette où les courgettes sont mangées crues, ça change !

Lavez puis râpez la courgette. Coupez en cubes les autres légumes et faites dégorger le concombre avec un peu de gros sel dessus. Faites cuire les pommes de terre, une fois cuites, coupez-les en dés. Émincez l'oignon.

Mélangez le tout dans un saladier, salez, poivrez et mettez un filet d'huile d'olive et de vinaigre, c'est prêt !

<http://lesjardinsdelavallee.jimdo.com/recettes-de-la-semaine-paniers-amaps/>

Plus de 50 recettes de courgettes à retrouver sur le blog du jardin :

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

Tapez courgette dans "rechercher" de la colonne de gauche !

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

Année 2015 - semaine 34
 mardi 18 août

Un coup de main bienvenu !

Merci Anne (adhérente) d'être venue spontanément nous donner un coup de main sur le terrain avec les équipes de jardiniers-es. C'est appréciable toute l'année car vous apportez de l'air extérieur au jardin, c'est sympa pour les jardiniers-es de se rendre compte que les adhérents-es peuvent venir bénévolement. Et en cette période de petite équipe, c'est vraiment une aide bienvenue. Si, comme Anne vous voulez passer nous donner un coup de main, prévenez de votre venue au 02 40 68 91 67 ou venez un peu avant 8h30 ou 11h ou encore 13h30 pour une heure et demie ou plus... Merci !

Opération légumes à ratatouille : les courgettes, les aubergines, les poivrons et les tomates sont à 2€ le kg, les haricots à 3€ si vous les commandez par 5 kg. Et tout l'été les tomates à coulis à 1€50 le kg...

Commande groupée de boeuf, livraison le vendredi 4 septembre ; **de porc et l'agneau**, livraison le 11 septembre, voir sur le panneau ou le blog !

C'est au tour d'Anne-Christelle (accompagnatrice socio-professionnelle) d'être en vacances pour 15 jours...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.4
Carotte	kg	0.5	0.7
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.3	0.5
Haricot	kg	0.5	1
Tomate	kg	0.7	1.3
Prix panier		7 euros	12.5 euros

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