



Nems aux courgettes

Préparation : 15 min / Cuisson : 12 min

Pour 4 personnes

- 8 galettes de riz (épiceries asiatiques)
- 1 courgette de taille moyenne,
- 1 oignon,
- 1 échalote,
- 1/2 bûche au chèvre,
- 2 tranches de jambon blanc,
- 2 verres standard de riz cuit,
- 1 œuf,
- curry, sel, poivre

Râpez la courgette, hachez l'oignon et l'échalote, émincez le fromage de chèvre et le jambon.

Mettez les galettes de riz à tremper afin de les ramollir.

Mélangez harmonieusement la courgette râpée, l'oignon, l'échalote, le riz, le fromage, le jambon et l'œuf, sel, poivre et curry (selon les goûts).

Séchez les galettes de riz très précautionneusement, afin de ne pas les percer, dans un linge propre, puis mettez-les à plat.

Prenez une galette et disposez près du bord gauche une cuillère à soupe rase du mélange précédent, en ayant pris soin de se débarrasser du jus éventuel rendu par la courgette.

Pour former les boudins : repliez le bord gauche de la galette de riz sur la farce, puis les bords du haut et du bas; ceci empêchera la garniture de sortir pendant la cuisson. Enfin, roulez le boudin en forme de nem ; procédez de la même façon pour les nems suivants.

Faites frire les nems dans de l'huile bien chaude, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Servez de suite avec une salade verte, ou réchauffer au four à 150°C (th 5), 10 min environ.

<http://www.lesjardinsduprado.fr>

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 2012 - semaine 28

Mardi 10 juillet

Organisation d'été

Période de vacances... **Merci de penser à venir chercher votre panier** et à continuer à nous **donner vos coupons d'absences avec votre nom**. Nous **passerons dans 15 jours sur un mode de Brèves courtes** et ce pendant un mois. Vous serez peu nombreux, nous serons en équipe encadrante restreinte, ce sera des légumes simples... **Le blog restera actif pour vous livrer des recettes tout l'été**, vous pouvez les chercher par légumes : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>.

Il n'y aura **pas d'interruption de livraison d'oeufs cet été**. En cas d'absences de votre part nous conservons uniquement la douzaine de la semaine précédant votre retour au frigo... **Pas de pain du 31 juillet au 17 août inclus...**

Le marché est lancé, merci de diffuser l'info de votre côté. Nous pouvons continuer à donner à ceux qui le veulent des flyers... De même, **vous êtes toujours les bienvenus-es pour nous seconder à la permanence panier du vendredi de 17h à 19h** (horaires adaptables).

Page suivante : **mode de conservation des tomates, Nantes Estuaire...**



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Concombre	pièce	2	2
Courgette	kg	0.5	0.7
Haricot	kg	0.3	0.7
Poivron	kg		0.4
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.4	0.5
Prix panier		7 euros	12 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Le poivron

Très simple à préparer, il suffit de le débarrasser des graines et des membranes blanches. Pour le peler facilement, passez le poivron sous le gril du four ou sur la flamme de la cuisinière jusqu'à ce qu'il noircisse. Laissez-le refroidir dans un sac plastique ou dans un linge humide, la condensation fera gonfler la peau qui se décollera toute seule.

Consommer-le cru dans les salades estivales, farcissez-le pour une belle entrée, mixée finement avec de la crème fraîche, la pulpe du poivron rouge donne un joli coulis, qui se marie avec un flan de légume ou les plats de poisson blanc.

Cuit, il est parfait dans les gratins, les omelettes, ou sur les pizzas. Il se prête tout à fait à une utilisation farcie (viande, riz ou fromage). Le poivron est à l'honneur de nombreux plats traditionnels du bassin méditerranéen : la ratatouille, la piperade, la paella et le gaspacho, la caponata, le goulasch. Enfin, il est incontournable dans la préparation de sauces dites basquaise, mexicaine ou encore andalouse, qui accompagne viandes rouges et blanches.

Sur notre blog retrouvez nos recettes phares : les tacos aux poivrons, le clafoutis et la tchektchouka, etc... <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Poulet aux poivrons et aux olives

Préparation : 25 min Cuisson : 1h

Pour 4/5 personnes

- 1 poulet d'1,5 kg, coupé en morceaux
- 4 tomates
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 80 g d'olives vertes et 80 g d'olives noires
- 1 feuille de laurier
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 dose de safran
- sel et poivre

Recette supplémentaire

Rincez les tomates et coupez-les en quartiers.

Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Coupez-les en lamelles. Épluchez et émincez les oignons.

Plongez les olives vertes 3 min dans de l'eau bouillante additionnée du jus du 1/2 citron. Égouttez.

Dans une cocotte, faites dorer les rondelles d'oignons à l'huile chaude, 5 min environ. Retirez-les. Remplacez-les par les morceaux de poulet, faites-les dorer à leur tour sur toutes les faces. Retirez-les et éliminez l'huile de cuisson.

Mode de conservation des tomates

Météo difficile pour les légumes d'été et surtout pour les tomates qui ont du mal à arriver à maturité.

Les tomates sont des fruits, ne les mettez pas au frigo, elles s'abimeraient, mais laissez-les à T° ambiante, elles continueront à murir. Mettez-les le pédoncule en-dessous pour qu'elles restent belles et pour retarder le flétrissement.

Nantes Estuaire

La sortie estival du jardin s'est déroulée jeudi dernier. L'idée est de proposer, avant le grand rush de travail de l'été, une sortie détente à tous, d'autant que certains-nes ne partent pas en vacances. Au programme, cette année : descente de Loire dans le cadre de Nantes Estuaire. Les jardiniers-es ont apprécié les oeuvres (les singes dans les arbres, l'ours, la panthère, la maison inondée, la maison phare...) et aussi la découverte des oiseaux dont les nids de cigognes. A Saint-Nazaire, ils ont pu continuer la visite avec les jardins suspendus, une exposition dans le noir, puis faire un pique-nique et une belle partie de volley avant de rentrer en train. Certains ont préféré la descente de Loire, d'autres Saint-Nazaire, mais ce qui est certain c'est que "c'était une bonne petite journée" après laquelle tous ont bien dormi...

Remplacez l'oignon, les morceaux de poulet dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, les morceaux de poivrons, les gousses d'ail pelées et la feuille de laurier.

Diluez le safran dans 15 cl d'eau et versez-le dans la cocotte. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen 30 mn.

Ajoutez les olives vertes égouttées et les olives noires. Laissez mijoter 10 min encore.

Servez chaud et accompagné de pâtes fraîches ou de riz.

D'après : <http://www.marmiton.org>