

Poivrons marinés à la fête

Pour 2 personnes

- 2 poivrons
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- fête aux herbes

Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les dans la longueur en lamelles.

Disposez les lamelles sur une plaque recouverte d'une feuille de papier aluminium. Attention, le côté "peau" doit se trouver vers le haut.

Placez la plaque dans la partie haute du four et laissez dorer les poivrons (15-20min).

Laissez reposer quelques minutes et retirez la peau des poivrons.

Hachez l'ail très finement et mélangez-le avec de l'huile d'olive.

Disposez les lamelles de poivrons dans un plat. Couvrez du mélange d'ail et huile d'olive, ajoutez la fête, salez, poivrez.

Laissez mariner 1/2h—1h au frais et dégustez à l'apéritif !

Issue de : <http://www.epi-jdb.fr> (le jardin de Cocagne de Rennes)

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 30
Mardi 24 juillet

Vivement les vacances !

Une année difficile avec une météo particulière, c'est fatiguant, les récoltes ne sont pas au rendez-vous pour redonner un coup de pêche dans cette période où il n'y a quasi que de l'entretien de cultures à faire (donc beaucoup de désherbage). **Nous sommes donc particulièrement preneurs de petit coup de main au désherbage**, vos passages apportent un peu d'air frais à nos équipes...

Marianne (directrice) est en vacance... elle inaugure le premier départ de l'équipe encadrante, chacun prendra 15 jours à tour de rôle. **Dernière semaine de Brèves longues**, nous passerons en rythme d'été dès la semaine prochaine avec des Brèves allégées. **Profitez-en pour consulter nos recettes sur le blog**, vous pouvez les trouver en faisant une recherche par légume ou par nom de recette : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Surplus d'haricots cette semaine et la semaine prochaine, nous en vendons à **5 € le kg à partir de 3 kg**, vous pouvez les congeler ou en faire des bocaux...



Cette semaine dans votre panier

	Unité	1/2 panier (qt en unité)	Panier (qt en unité)
Concombre	pièce	1	2
Courgette	kg	0.5	1
Haricot	kg	0.5	0.7
Poivron	kg	0.3	0.3
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg		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.

Haricot vert

Histoire

Le haricot vert est originaire d'Amérique du Sud. Là-bas, il y a plus de 8 000 ans, il était déjà cultivé pour ses graines, consommées souvent séchées. Ce fruit de la famille des fabacées arrive sur le continent européen au 16^{ème} siècle. Deux siècles plus tard, les Italiens innovent en dégustant le haricot avant sa pleine maturité, mais surtout entier, graines et cosse. C'est le début d'un succès inébranlable pour ce légume dont on dénombre aujourd'hui plus de 200 variétés.

Conservation

Deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est aussi très facile de le congeler puisqu'il n'est même pas nécessaire, dans ce cas, de le blanchir au préalable. Avant de l'utiliser, il faut l'ébouillanter et éventuellement l'effiler : cassez-les deux extrémités du haricot et tirez les fils... tout simplement.

Ingrédients

- 250 g de pâtes,
- 400 gr de haricot vert,
- 3 œufs,
- 3 tomates,
- 1 oignon cebette,
- une quinzaine d'olives noires
- une vinaigrette (avec du balsamique et de l'huile d'olive l'été)

Recette
supplémentaire

Consommation

Cuit à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée, 4 à 5 minutes au maximum afin qu'il soit "al dente".

Il se déguste froid en salade, avec des poivrons, des anchois, des olives ou des fines herbes et des lardons ou des copeaux de parmesan et du basilic, par exemple... Chaud, il constitue un accompagnement savoureux et léger pour les viandes et les poissons. Tout simplement relevés d'ail et de persil, avec un peu de beurre ou un filet d'huile d'olive, il se prête aussi à des préparations en gratins, en omelette ou à la sauce tomate, ragoût. Sauté, il apprécie la compagnie des champignons, de l'ail et du persil, de la tomates et des oignons. Comme en Asie, il se mijote aussi dans une sauce au curry et à la noix de coco...

Astuce : pour que vos haricots arborent une belle couleur verte, il suffit de les plonger dans un bol d'eau glacée avant de les égoutter à nouveau.

Votez pour la Ferme du Soleil

Nous avons un lien particulier avec la Ferme du Soleil, des exploitants amis qui travaillent bien et avec qui nous faisons beaucoup d'échanges de légumes, ils accueillent aussi régulièrement nos jardiniers-es en stage et Anthony (encadrant technique qui a mis en place le jardin) a rejoint cette belle équipe.

Nous souhaitons les soutenir aujourd'hui puisqu'ils ont été sélectionnés à travers le projet de Sébastien Le Provost, au concours 2012 : "**des trophées de l'installation**" pour montrer les visages de l'agriculture de demain, au travers de ces jeunes installés qui représentent l'avenir. Pour susciter des vocations et (re)donner envie aux jeunes d'entreprendre sur une exploitation agricole. Pour mettre en avant des exemples à suivre, auprès de tous ceux qui envisagent un parcours d'installation.

Sur les 366 candidats dans toute la France, le jury national a retenu 20 projets en mai dernier (8 en maraîchage et 12 en viticulture). Ces **20 candidats sont les finalistes** des trophées de l'installation 2012 et seront départagés par le public cet été. **Le grand public est maintenant invité à voter pour soutenir le projet d'installation le plus proche de sa vision de l'agriculture.** Les résultats des votes sur internet (*jusqu'au 04 septembre 2012*) comptent pour moitié de la note dans l'élection finale.

Pour voter :

<http://www.trophees-installation.com/maraichage>

Une petite vidéo présente l'exploitation, et un texte le parcours de Sébastien. *Le jury prend en compte, en plus du vote, le nombre de fois où la vidéo a été vue et les "j'aime" facebook et les tweets.* **Vous pouvez transmettre à vos amis, collègues, voisins...**

Pour en savoir plus sur ce concours :

<http://www.trophees-installation.com/presentation>

Merci à vous !

Salade composée pâtes et haricots verts

Équeutez les haricots verts et faites-les cuire 15 mn environ (il doivent rester fermes) dans une grande quantité d'eau. Égouttez et laissez refroidir dans la passoire.

Faites cuire les pâtes al-denté. Égouttez-les et laissez refroidir aussi dans un saladier le temps de découper le reste.

Lavez et coupez vos tomates, les œufs et

l'oignon en morceaux dans un grand saladier. Ajoutez les olives.

Incorporez les pâtes et les haricots verts, assaisonnez avec la vinaigrette. Salez et poivrez selon votre goût et placez au frais au moins deux heures.

D'après : <http://lelivredesrecettesdechantal.over-blog.com>