



Poêlée méditerranéenne d'haricots verts et pommes de terre

Pour 4 personnes

• 500 g d' haricots verts • 1 kg de pomme de terre • 2 oignons nouveaux • 3 gousses d'ail • 5 c à s d' huile d'olive • thym • 1 verre de bouillon de légumes ou d'eau • 200 g de feta • 500 g de tomates • sel fin, poivre noir

Coupez les pommes de terre en gros dés de 1 à 2 cm et équeutez les haricots verts. Coupez les oignons en rondelles (vert et bulbe) et l'ail en fines tranches.

Dans une poêle, faites blondir l'ail et les oignons dans 2 c à s d'huile d'olive chaude et retirez-les une fois cuits.

Faites chauffer 2 c à s d'huile dans la poêle et faites-y revenir les pommes de terre pendant environ 7 mn, en remuant de temps en temps. Salez, poivrez et ajoutez 2 pincées de thym et retirez-les.

Faites revenir les haricots dans le reste de l'huile pendant 3 mn, salez et poivrez puis ajoutez à nouveau les pommes de terre, les oignons et l'ail, mouillez le tout avec un verre de bouillon ou d'eau et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 mn.

Ajoutez les tomates aux légumes puis laissez mijoter pendant 5 à 8 mn, rectifiez l'assaisonnement.

Émietter la feta sur les légumes et servez.

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

Désolés : pas de tomates dans les petits paniers... D'autres ont dû les récolter à notre place ce week-end !

èves
du Jardin

Année 2018 - semaine 28
Mardi 10 juillet

Appel à bénévoles !


C'est l'été, nous croulons sous le travail, aussi **si certains·es d'entre vous ont un peu de temps, nous serions ravis de vous accueillir pour un coup de main désherbage ou récolte de haricots verts...** Pas de compétence nécessaire, juste l'envie. En plus cela motive nos troupes ! **Venez le matin du lundi au vendredi un peu avant 8h30 ou 11h ou le lundi, mardi et jeudi un peu avant 13h30.** (Hors lundi 16 juillet !). MERCI !

Leïla est de nouveau parmi nous pour 3 semaines en stage dans le cadre de d'un BPREA.

Coupons vacances continuez à nous le ramener dès que vous êtes au clair sur vos présences d'été. Il nous permet de nous organiser...

Merci à celles et ceux qui ont mobilisé leurs amis et voisins pour récupérer leurs paniers d'été et ainsi ne pas nous poser d'absences... Nous apprécions énormément car c'est plus simple d'organisation pour nous et nous permet d'écouler régulièrement notre production !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.35	0
Courgette	kg	0.5	0.7
Haricot vert	kg	0.3	0.5
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre	kg	0.6	0.8
Salade	kg	0	2 petites
Tomate	kg	0	0.9
Prix panier		9 euros	12.80 euros

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

Courgettes et ou aubergines au four toutes simples

Ingrédients :

- Courgettes et ou aubergines
- Huile d'olive
- paprika
- Herbes de Provence

Ce plat se réalise autant avec seulement des courgettes ou seulement des aubergines que les deux mélangées... Vous pouvez aussi y ajouter des oignons et des tomates et vous arrivez au tian !

Coupez les aubergines et ou les courgettes en rondelles assez fines sans les éplucher.

Mettez les dans un plat qui va au four. Arrosez-les très généreusement d'huile d'olive, de paprika et d'herbes de Provence (ou de vos épices préférées au choix). Mélangez puis passez au four 20 mn à 30 mn environ (suivant que vous ayez mis ou non votre four à préchauffer) et si vous voulez avoir un côté croquant ou confit.

Servez et mangez chaud ou froid en accompagnement d'une viande et/ou d'une céréale...

Merci Nadir (adhérent) pour cette excellente recette

Guacamole de courgettes

pour 6 personnes

- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 4 oignons nouveaux
- 1 citron vert (ou à défaut un jaune)
- 1 piment oiseau séché
- 1 piment frais rouge (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- coriandre fraîche
- sel, poivre

Recettes supplémentaires

Nettoyez les courgettes, ôtez leurs extrémités et pelez-les au couteau économe en laissant des bandes vertes. Coupez-les en rondelles d'épaisseur moyenne, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 mn.

Égouttez-les bien, en les laissant tiédir, il ne doit plus rester d'eau. Au besoin, pressez-les avec une cuillère.

Pelez et hachez grossièrement l'ail et les oignons. Mixez ensemble ces derniers, plus les courgettes bien essorées, la coriandre ciselée, le piment oiseau épépiné, le jus du

Victoria de retour de stage vous raconte

"J'ai fait un stage en maison de retraite.

J'ai fait la plonge, mis le couvert, fait le service, dans la salle à manger et dans la salle du personnel.

J'ai préparé et débarrassé les plateaux des petits déjeuners et préparé les plateaux du midi et du soir pour les résidents qui ne peuvent pas descendre prendre le repas en salle à manger...

A midi, quand les gens mangent, je monte les plateaux aux personnes qui ne peuvent pas descendre. Et à la fin du repas, j'aide les personnes à remonter chez eux.

J'ai préparé et servi le goûter, une boisson chaude ou froide et des gâteaux. Pendant ce temps on peut discuter avec les résidents.

J'ai fait le nettoyage des chambres des résidents et de la salle à manger et aussi travaillé dans la lingerie au repassage.

C'était intéressant. C'était un peu dur car il faut faire vite...

J'aime bien le service, la plonge et le nettoyage !

Je préfère le travail en restauration collective d'entreprise..."

citron et l'huile d'olive. Mixez finement, salez et poivrez.

A la purée finale, vous pouvez rajouter de petits morceaux de piment frais.

Cette purée peut-être servie avec des tacos (chips de maïs mexicaines) ou avec des tranches de pain de campagne grillées coupées en bâtonnets, pour garder le caractère "light" de l'ensemble.

Vous pouvez ajoutez du fromage fouetté salé ou du chèvre, des dés de saumon fumé mixés

https://www.marmiton.org/recettes/recette_guacamole-de-courgettes_22878.aspx