



Penne aux légumes d'été

Pour 4 personnes

- 400 g de penne
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 8 tomates
- 1 poivron
- 200 g de haricot vert
- 8 tomates séchées
- 4 cuillères d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- sel

Comme beaucoup de recette, celle-ci permet beaucoup de variantes : comme d'ajouter du piment pour la relever, mettre du pâtisson à la place de la courgette, ne pas mettre de tomates séchées et parsemer de parmesan...
A vous de jouer !

Préparez et cuisez les haricots à la vapeur.

Pendant ce temps, coupez les courgettes et l'aubergine en dés, l'oignon et le poivron en lanières, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive.

Rajoutez ensuite les tomates, la gousse d'ail et le sel; laissez cuire sur feu moyen pendant une quinzaine de minute, jusqu'à ce que les légumes soit bien fondant, vous pouvez aussi les cuire moins longtemps pour les garder légèrement croquant.

Ajoutez ensuite les tomates séchées.

Entre temps, cuisez les pâtes selon la cuisson indiquée, égouttez-les, et ajoutez les légumes... et Savourez !

Recette idéale pour faire manger des légumes aux enfants...

Adaptée de http://www.marmiton.org/recettes/recette_penne-aux-legumes-d-ete_53630.aspx

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

N°535

Année 2017 - semaine 32

Mardi 8 Août

La folie des légumes...

ATTENTION, semaine prochaine, panier le lundi 14 août, le mardi 15 étant férié... Ne l'oubliez pas !

Tous les **melons** sont mûrs tous en même temps, nous croulons dessous, nous les bradons **exceptionnellement cette semaine à 1€50** la pièce. Nous avons aussi des **tomates à coulis à 1€50 le kilo**. Profitez-en ! A la vente mardi et ce qui restera vendredi.

Le panier de cette semaine bénéficie du creux des paniers... Nous avons **baissé les prix et été généreux sur les quantités** et en bonus nous vous donnons un concombre dans chaque panier...

Et **c'est au tour de Marianne** (directrice) cette semaine et **Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) depuis la semaine dernière, **de prendre leur 15 jours de congés d'été bien mérités...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.25	0.6
Courgette	kg	0	0.7
Haricot	kg	0.25	0.6
Melon	pièce	1	1
Pâtisson	kg	1	0
Piment d'Espelette	kg	0	0.05
Poivron	kg	0.3	0.4
Tomate	kg	0.5	0.8
Prix panier		9 euros	12.80 euros

En cadeau cette semaine 1 concombre dans chaque panier

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