



## Poêlée de maïs au chorizo et aux aubergines

### Pour 6 personnes

- 6 épis de maïs doux
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 250 g de chorizo
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil ciselé
- 1 c. à s. de sucre
- sel, poivre

Lavez les aubergines et découpez-les en rondelles.

Saupoudrez-les de sel fin et laissez-les égoutter 30 mn.

Nettoyez les épis de maïs et prélevez les grains.

Faites bouillir une grande casserole d'eau avec le sucre.

Plongez-y les grains de maïs et laissez-les cuire 5 mn sur feu moyen. Égouttez et réservez.

Rincez les aubergines et essuyez-les avec du papier absorbant.

Faites-les dorer à la poêle avec la moitié de l'huile d'olive pendant 10 mn environ. Réservez.

Lavez le poivron, retirez le pédoncule et les graines et découpez-le en cubes. Versez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les poivrons pendant 5 mn.

Ajoutez la gousse d'ail épluchée et pressée, le maïs, le chorizo pelé et découpé en rondelles et les aubergines. Salez et poivrez.

Saupoudrez de persil et laissez mijoter le tout 5 minutes. Servez chaud.

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Poelee-de-mais-au-chorizo-et-aux-aubergines-2026784>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2017 - semaine 34  
Mardi 22 août

## A 15 jours de la rentrée...

L'équipe encadrante est de nouveau presque au complet, il reste juste une semaine de vacances à Séverine. Encore quelques vacances pour les jardiniers-es qui ont étalé sur une plus longue période leurs congés. Et retour d'une grande partie des adhérents-es, même si encore pas mal d'absents-es le vendredi... **Nous reprenons le format habituel de la Brève.**


Nous avons toujours des **tomates à coulis à vendre à 1.50€ le kg** et des **haricots verts pour conserve à 2€ le kg.**

**Xoël** (jardinier) est **15 jours en stage à la Ferme du Soleil** (maraichers bio à Treillières)...

La **prochaine livraison de poulet est décalée au vendredi 29 septembre**, l'occasion de vous représenter ces **propositions de producteurs bio locaux** (poulet, boeuf, porc, agneau) *page suivante...*

Lundi 14 août : **un lundi pas comme les autres** raconté *page suivante...*

### Cette semaine dans votre panier

|  | Unité | Petit panier<br>(qt en unité) | Grand panier<br>(qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| Aubergine   | kg    | 0.25                          | 0.5                           |
| Echalote  | kg    | 0.2                           | 0.3                           |
| Maïs  | pièce | 1                             | 2                             |
| Pomme de terre  | kg    | 0.5                           | 0.5                           |
| Salade  | pièce | 1                             | 1                             |
| Tomate  | kg    | 0.8                           | 1.5                           |
| 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.*

**Maïs - Comment le cuisiner** : à la vapeur ou à l'eau bouillante non salée 5 à 10 mn après reprise de l'ébullition, 15 mn environ pour les griller à la poêle ou au barbecue (badigeonné de beurre salé), 30 mn au four ou en papillote. Ils se dégustent avec : un morceau de beurre, de la crème, une purée de piment, une sauce au curry, etc...

---

## Commande groupée : Mode d'emploi

Le jardin vous offre la possibilité de passer des commandes groupées auprès de producteurs-trices bio locaux suivant vos besoins et vos envies.

**De manière générale, il est possible de commander :**

- une fois par mois du **poulet** à l'unité qui vient de Nord sur Erdre
- une fois par mois des colis de 5 ou 10 kg de **boeuf** qui vient du Louroux Bottereau
- une fois par trimestre des colis d'environ 8 à 10 kg de **porc** ou d'**agneau** et même maintenant du **fromage de brebis** qui viennent de La Chapelle Glain.

**Le principe est simple :**

Vous commandez ce que vous souhaitez sur la liste affichée dans le bâtiment à paniers, par mail ou par téléphone avant la date limite, puis vous n'oubliez pas de récupérer votre commande le jour de la livraison et vous faites un chèque de votre commande directement à l'ordre du producteur. Sur le tableau d'affichage, vous trouverez un récapitulatif des dates en format A4 mais aussi plusieurs en petit format pour que vous puissiez le prendre et le garder pour mémoire...

Les informations sont retrouvables (dates de commandes et de livraisons et aussi des informations sur les colis et les producteurs-trices) sur le blog du jardin : <http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Les prochaines dates sont :

- **Poulets** : Attention la date a été repoussée d'un mois !

Livraison le vendredi 29 septembre

Date limite de commande : le JEUDI 21 septembre

- **Fromage de brebis / colis de porc / colis d'agneau**

Livraison vendredi 15 septembre 2017

Date limite de commande : le vendredi 1er septembre à midi

- **Colis de boeuf nantais** (d'habitude il s'agit de Limousine)

Livraison le vendredi 22 septembre

Date limite de commande : le mardi 19 septembre à midi

## Lundi 14 août : un lundi pas comme les autres

**Normalement, le lundi est un jour où toute l'équipe de jardiniers-es travaille toute la journée.** Un temps pour Anne-Christelle (l'accompagnatrice socioprofessionnelle) de faire des entretiens individuels, pour Marianne (la directrice) et les encadrants-es de faire une réunion d'équipe pour faire passer des messages, pour les encadrants-es (Thomas, Séverine et Mélissa) de lancer le travail de la semaine de maraîchage, d'installer les paniers PBS (Paniers Bio solidaires) pour le conditionnement du lendemain, de commencer quelques récoltes de produits non ultra-frais pour vos paniers conditionnés le mardi, etc...

**Ce lundi 14 août devait déjà être différent** puisque c'était la reprise de Thomas (encadrant technique) et d'Anne-Christelle, que Marianne et Séverine (encadrante technique) étaient en vacances mais surtout, surtout parce que l'organisation de la semaine était bouleversée par le mardi 15 août de férié, les paniers du jardin et de PBS devaient donc être conditionnés ce lundi là et les adhérents-es du mardi venir...

**C'était sans compter sur la grève des transports, Anne-Christelle nous raconte :**

*"Avec seulement 4 salariés-es (sur 19 hors vacances et grèves), nous avons redouté au démarrage de ne pas réussir à tout faire ! Mais avec le recul, cela a permis une reprise en douceur pour les encadrants-es : en étant bien concentrés sur la partie technique, pratique (Thomas aux récoltes, Mélissa et Anne-Christelle aux pesées des différents paniers) et peu stimulés sur les situations, puisque peu de personnes et un objectif : tout finir à temps... En plus, nous avons super bien mangé : un repas partagé était prévu justement parce que c'était une journée particulière pour motiver les troupes." Bon, la journée était quand même bien remplie avec un rythme soutenu.*

**Réponse d'une jardinière absente ce jour-là :** "Cette reprise en douceur a été préparée en amont par des salariés-es bienveillants-es..."