



Courgettes à la grecque

Pour 4 personnes

- 800 g de courgettes
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 30 gr de raisins secs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 dl de vin blanc
- 1 demi citron
- 10 grains de coriandre
- 1 botte de coriandre
- harissa (facultatif)
- thym frais et laurier sec

Lavez et coupez les courgettes en morceaux de 2 cm environ ou en rondelles épaisses. Mettez-les dans une cocotte (en fonte), avec l'huile d'olive, le concentré de tomates, une pointe de harissa (facultatif), les oignons finement coupés, les raisins, les grains de coriandre, les feuilles de laurier et le thym. Salez, poivrez.

Arrosez du vin blanc et du jus de citron. Remuez et faites revenir à feu vif 3 mn, puis cuire 7 mn à feu moyen, les courgettes doivent être cuites et croquantes.

Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur 1 heure avant de déguster. Servez avec la coriandre fraîche ciseler dessus.

Une adaptation de plusieurs recettes

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 2015 - semaine 24

Mardi 9 juin

Porte-ouverte : c'est vendredi !

Porte ouverte, le jardin fait son nettoyage de printemps pour être beau pour vendredi et nous préparons les animations. **Pour rappel : Porte-ouverte de 14h à 19h** ce vendredi 12 juin, avec le départ de la dernière visite à 18h. **Nous finirons par notre traditionnel apéritif sans alcool.**

Les légumes d'été arrivent tranquillement, après les courgettes, voici les aubergines, les fenouils et les concombres... C'est la belle saison des légumes qui commence !

Jardiniers-es : **Soukamba** (jardinière) **finit son contrat sur le jardin** et sera en congé maternité. Bonne continuation à elle. Et **Anthony** (jardinier) sera la semaine prochaine **en stage de 15 jours à la Biocoop**. Nous accueillons cette semaine **Antoine qui fait son stage de 3ème sur le jardin**. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Pensez à rapporter ou à nous envoyer par mail votre coupon vacances. Ils arrivent petit à petit, nous allons pouvoir nous organiser. *Voir article p. svte.*



Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	pièce	0	0,5
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0,5	1
Fenouil	pièce	1	1
Pomme de terre nvle	kg	0,6	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		7 euros	12.50 euros

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

L'aubergine

Consommez-la cuite (pour une fois je vous déconseille la consommation crue) à la vapeur ou à l'étuvée, pour qu'elle ne s'imbibe pas de graisses. Elle est savoureuse frite à la poêle ou en beignets, dans une ratatouille et autres tians ou en compotées de légumes du soleil. Elle est l'accompagnement idéal du mouton et de la volaille. Elle se farcie, ou se prépare aussi en gratin, en lasagne, en moussaka ainsi qu'en Parmiggiana...

On peut encore la transformer en caviar, cuite au four, entière ou coupée en deux, incisée d'ail en lamelles. A la chair, qui a confit dans cette peau qui se détache toute seule, il suffit d'ajouter un filet d'huile d'olive et un assaisonnement relevé.

Et pour faire simple, en lamelles, passées quelques minutes sous le gril du four, elle croustille délicieusement...

Salade de courgettes et d'aubergines à l'orientale

Pour 4 personnes

- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de cumin en graines (1/2 c. à c. poudre)
- 1 c. à s. de menthe fraîche ciselée
- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- le jus d'un citron

Détaillez les courgettes et les aubergines en gros cubes, faites-les cuire à la vapeur avec les gousses d'ail. Dès que les légumes sont tendres (il faut environ 10 mn), retirez-les du cuit-vapeur. Il est possible que les courgettes cuisent un peu plus longtemps que les aubergines.

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge en rondelles dans 2 c. à s. d'huile d'olive, à petit feu, en veillant à ne pas le laisser dorer. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (5 mn environ). Égouttez sur un papier absorbant pour enlever l'excédent de gras. Mélangez l'oignon aux aubergines et aux courgettes.

Préparez la sauce : écrasez les gousses d'ail, ajoutez le jus de citron, 4 c. à s. d'huile d'olive, la menthe et la coriandre ciselées, les graines de cumin. Fouettez pour bien émulsionner la sauce.

Recette
supplémentaire

Vacances et paniers

Le Jardin de Cocagne sera ouvert tout l'été et c'est la période où les champs sont très productifs... Pour l'équipe jardiniers-es, permanents-es suivant les congés acquis et restants, chacun-e prendra à tour de rôle 15 jours de vacances, nous fonctionnerons donc à effectif réduit.

Néanmoins, nous avons prévu des absences aux paniers dans votre abonnement pour celles et ceux qui partent en vacances. Vous pouvez poser jusqu'à 3 absences aux paniers de façon consécutive ou non.

Voici comment seront gérées ces absences :

- Pour 3 absences, un panier ne sera pas facturé et deux seront reportés (donc deux doubles paniers)
- Pour 2 absences, un panier ne sera pas facturé et un sera reporté (un double panier)
- Pour 1 absence, un panier non facturé, pas de report.

Celles et ceux qui s'arrangent à plusieurs ou celles et ceux qui ne partent pas et ne posent pas de vacances, nous facturerons un panier de plus. En fait il y a 13 semaines sur ce trimestre là et un mois comptant 5 semaines, donc quelque soit le mode de règlement, dans ce cas, il comprendra un panier de plus. Pour ceux qui nous posent des congés, avec un panier non facturé, le règlement sera équivalent à l'habituel.

Nous gérons les reports pour limiter les creux de paniers au moment où la production bat son plein. Vous n'aurez donc pas forcément votre panier doublé à votre retour, mais cela peut être décalé ou tomber avant votre départ... Les reports seront indiqués sur l'étiquette du panier et l'information est surlignée au stabilo.

Merci d'être vigilant de votre côté et de bien venir chercher votre panier sur ces périodes compliquées pour nous.

Pour finir : Versez la sauce sur les légumes, mélangez soigneusement.

A manger froid ou tiède, pour un plat complet ajouter du riz ou du boulgur. Vous pouvez ajouter 1/2 jus de citron et pressé une gousse d'ail frais en plus pour plus de goût. <http://cuisine.journaldesfemmes.com/>