



Ma recette de salade toute verte

Pour 4 personnes :

- 300 à 400 g de pois mange-tout (appelés aussi pois gourmands)
- 1 avocat mûr, mais ferme
- 1 c. à s. de pistaches natures bien vertes (ou autres graines)
- 1 à 2 oignons nouveaux
- Quelques feuilles de basilic
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- Sel, poivre

Plongez les pois mange-tout 2 à 3 mn dans une eau salée en ébullition, puis plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée afin de stopper la cuisson et de fixer leur couleur. Épongez-les bien.

Épluchez l'avocat et tranchez-le dans la longueur.

Émincez les oignons (bulbe et vert) et le basilic. Assaisonnez le tout dans un saladier d'huile d'olive, de citron, de sel et de poivre. Parsemez la salade de pistaches concassées, servez !

Les pois mange-tout aime aussi s'accompagner de morceau de fromage sec type parmesan, tome ou Beaufort et de jambon sec...

Adaptée de <http://www.laurentmariotte.com/19165-2/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2019 - semaine 24

Mardi 11 juin

Fête du jardin : on vous attend samedi !

Dernière ligne droite pour tout préparer pour vous accueillir samedi. **Un beau programme** est prévu avec entre autre de 12h30 à 14h le **pique-nique adhérents·es/jardiniers·es** (venez en famille et apportez un pique-nique généreux à partager). Ensuite la Porte Ouverte sera tout public jusqu'à 18h avec tout plein de choses dont un **marché de producteurs·trices**, des **visites** et le **stand et les animations Zéro déchet organisés par et pour vous les adhérents·es...**

Le programme détaillé donné mardi dernier s'est complété et modifié. Nous vous invitons à le consulter **dans les actualités du site internet** : <http://jardinecocagnenantais.fr/>

Dans votre panier un coupon vacances à remplir et à nous rapporter dès que vous le pouvez. **N'oubliez pas d'y inscrire votre nom !** Retrouvez un article explicatif sur le **fonctionnement** de vos absences d'été *pages suivantes...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Basilic	bouquet	0	1
Blette	kg	0.3	0
Carotte nouvelle	botte	1	1
Courgette	kg	0	0.8
Oignon nouveau	botte	1	1
Pois mange tout	kg	0.25	0.45
Pomme de terre nvle	kg	0.45	0.75
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9	13 euros

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

Été et absences aux paniers - Mode d'emploi

Rappel de base : Vous avez la possibilité de nous poser 5 absences aux paniers dans l'année dont **3 absences maximum l'été !** Nous vous rappelons que le jardin sera ouvert tout l'été et nous vous ferons chaque semaine des paniers. Nous serons en pleine période de production, et nous aurons plein de légumes sympas.

Comme nous savons que la majorité d'entre vous partirez en vacances nous vous laissons cette possibilité de poser au plus 3 semaines d'absences aux paniers.

Gestions des absences :

3 semaines d'absences aux paniers donnent droit

- à 2 reports (deux semaines de doubles paniers)
- et à 1 panier non facturé.

2 semaines d'absences aux paniers donnent droit

- à 1 report (un double panier)
- et à 1 panier non facturé.

1 semaine d'absence aux paniers donne droit

- à 1 panier non facturé.

Nous définissons nous mêmes les dates de vos paniers doublés pour limiter les creux des paniers. Si vous avez une demande à nous formuler (panier doublé ou non avant de partir ou autres), indiquez-la nous.

Ce fonctionnement est prévu dans votre abonnement et permet de rester sur des facturations fixes : soit 4 paniers tous les mois pour les prélèvements automatiques (car il y a un mois à 5 semaines chaque été) et 12 semaines pour les règlements au trimestre (car il y a 13 semaines sur l'été).

Si vous voulez un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, pas de souci, nous vous facturerons un panier supplémentaire sur l'été. Certains-es d'entre vous ne partent pas ou gèrent leurs absences autrement (avec leur voisin-e, entre adhérents-es

etc...). **Nous remercions très chaleureusement ces derniers-es pour ce soutien apprécié.**

Nous vous mettons un coupon dans le panier destiné à recevoir vos dates d'absences. Nous savons que pour certains-es tout est déjà clair et fixé et que pour d'autres cela se décidera au dernier moment aussi, merci de nous retourner le coupon le plus rapidement possible, dès que vous le pouvez.

Ce sont des périodes compliquées pour nous car nous sommes en équipe restreinte avec beaucoup de travail. D'avoir vos absences en avance nous permet une meilleure organisation et de repérer les périodes de creux de paniers et aussi de lisser les reports...

Pour ces mêmes raisons, **soyez aussi vigilants-es sur ces périodes et n'oubliez pas vos paniers !**

Merci de ne pas oublier d'inscrire votre nom sur le coupon !!!

Recette supplémentaire

Salade Pomme de terre Carotte Courgette Pois Chiche

Ingrédients :

• 150 g de pommes de terre • 60 g de carotte • 50 g de courgette • 100 g de pois chiches cuits • 1 c. à c. de moutarde • 1 c. à c. de vinaigre de cidre • 1 c. à c. d'huile • 2 c. à c. d'eau • 1 c. à c. de thym • 1 c. à c. d'ail • 1 c. à c. de mélange 4 baies concassé ou de poivre • 1 pincée de sel • Quelques feuilles vertes (salade et ou basilic) • Graines de sésame

Lavez les pommes de terre, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée 10 mn.

Émincez finement la carotte et la courgette à l'aide d'une mandoline.

Préparez la sauce en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile, l'eau et les épices.

Mélangez les pommes de terre encore tièdes avec les autres morceaux de légumes, les pois chiches, les feuilles vertes et la sauce.

Enrobez le tout et servez en saupoudrant de graines de sésame ou conservez au frais jusqu'à dégustation.

Adaptée de <http://bullegreen.blogspot.com/2014/06/salade-pomme-de-terre-carotte-courgette.html>

Les courgettes sont excellentes crues comme ici, en rondelles à la crème, râpées, en bâtonnets, en tzatziki... Vous pouvez en faire des tagliatelles crues ou cuites et d'excellentes soupes chaudes ou froides...