



Sauté de courgettes et petits pois, ail et basilic

Ingrédients :

- 800 g de petits pois frais
- 4 petites courgettes
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de basilic ciselé
- 12 cl d'eau
- sel et poivre du moulin

Lavez et essuyez les courgettes. Retirez les extrémités et coupez-les en bâtonnets. Écossez les petits pois. Rincez-les et épongez-les.

Chauffez le wok à feu vif et versez-y l'huile d'olive. Ajoutez les courgettes et les petits pois, baissez le feu et faites-les revenir 1 mn en remuant pour les enrober d'huile.

Versez l'eau. Salez et poivrez, poursuivez la cuisson pendant environ 10 à 15 mn.

Parsemez de basilic et servez avec de l'agneau, du poisson et ou de la semoule !

Adaptée de <http://www.cesnathaliequicuisine.com/article-saute-de-courgettes-et-petits-pois-ail-et-basilic-117684353.html>

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

Petit panier : augmentation !

Au 1er juillet le petit panier prend 20 cts pour ne pas se désempiler, voir *acticle page suivante...*


Dans le panier de cette semaine, vous trouverez **vosre facture si vous réglez vosre panier par chèque**. Elle tient compte de cette augmentation. Pour information, **vous pouvez aussi régler vosre panier par prélèvement automatique !**

La semaine dernière **des salariés·es d'Edenred sont venus faire du bénévolat** sur le jardin. *Nous vous le raconterons la semaine prochaine.*

Sur ce thème de bénévolat, **nous remercions Philippe pour le coup de main de lundi et celui de mercredi**. Nous vous rappelons que si vous êtes disponibles **vous pouvez venir le matin un peu avant 8h30 ou 11h ou le mardi et jeudi après-midi un peu avant 13h30**, vous serez les bienvenus·es. Pas de compétence particulière, juste l'envie.

Page suivante : le compte-rendu de la Porte Ouverte.

Cette semaine dans vosre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave nouvelle	kg	0.45	0.55
Chou pointu	pièce	1	0
Chou rave	pièce	1	0
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.4	0.7
Petit pois	kg	0.5	0.75
Salade	pièce	1	2
Tomate	kg	0	0.9
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.

Une belle porte ouverte sous le signe de l'investissement !

Comme le disaient les jardiniers·es la semaine dernière, il y a eu du monde ! Plus de 150 personnes dont 67 adhérents·es qui représentent 34 paniers. Du monde venu aussi suite à la communication faite et le très bel article de Ouest France. Nous remercions chaleureusement Marie-Paule, la correspondante de Ouest France. Il y avait aussi des adhérents·es des Paniers Bio Solidaires, des anciens·nes jardiniers·es et des partenaires. Le temps était idéal, pas de pluie et pas trop chaud !

Pour nous, la journée a commencé le matin par l'accueil de la clôture du Defi à Alimentation Positive piloté par le Groupement des Agriculteurs Biologiques 44.

Ensuite, le pique-nique a fait le plein avec votre présence et d'excellentes préparations de légumes...

Nous vous remercions vous les adhérents·es qui vous êtes

impliqués·es lors de cette belle journée ! Cette implication s'est vu déjà par votre participation et votre investissement. Et quelle belle ambiance !

Vous étiez présents·es pour tenir le marché. Merci.

Le stand des adhérents·es n'a pas désempli de l'après-midi ! Merci à Corinne, Christine pour ce beau stand, vos réalisations et partages. Les ateliers tawashi et beewrap ont fait un malheur avec le soutien de Catherine, Vincent et ses filles... Merci à Charlotte pour le super jeu Défi zéro déchet... Il semblerait qu'il ait déjà été pompé !

Merci aussi à Laurence (adhérente) pour les crêpes et galettes bio. Pour information, Laurence vous proposera probablement à la rentrée des ventes de galettes bio natures sur le jardin. Nous vous en reparlerons à ce moment là. A suivre...

Nous remercions aussi les associations participantes : Zéro waste, son stand et son jeu de l'Autopsie d'une poubelle qui complétait bien le stand des adhérents·es. La CLCV pour son stand animation sur la Bio accessibilité pour tous. La LPO pour les visites à la découverte de ce qui rampe, vole, pousse... Et la Caravâne pour sa mini-ferme et ses balades en attelage.

Les associations sont reparties très contentes de ce moment qu'elles ont défini comme riche pour elles...

Merci aussi aux jardiniers·es volontaires et présents·es pour travailler sur cette porte ouverte un samedi. Il y avait Freddy au marché, Cécile et Gary aux visites, Eric et Rotimi au parking, Nyima, Lyllian et Abdurrahman aux jeux enfants...

Merci encore à tous !

Taboulé à la betterave

Pour 4 personnes

• 200 g de quinoa • 1 oignon nouveau de préférence • 2 petites betteraves • 1 citron • Bouquet de persil, ortie, ciboulette, menthe • 3 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

Lavez 2 fois le quinoa à grande eau. Egouttez-le. Amenez à ébullition 2 fois son volume d'eau et ajoutez le quinoa. A frémissement, baissez le feu et laissez 10 à 15 mn, jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'eau. Ne mélangez jamais pendant la cuisson. Couvrez et laissez gonfler 10 à 15 mn hors du feu. Laissez refroidir le quinoa et mettez-le au réfrigérateur. • Hachez l'oignon avec le vert si c'est de l'oignon nouveau. Râpez finement les betteraves. • Lorsque le quinoa est refroidi, mélangez avec une fourchette pour aérer la graine. incorporez l'huile, les légumes râpés, les herbes hachées, le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

Recette de l'atelier nutrition des Paniers Coup de Pouce de cet hiver animé par du Pain sur la planche

Recette
supplémentaire

Augmentation du prix du petit panier

Une augmentation du prix du panier pour ne pas avoir une diminution des légumes...

Suite au vote du Conseil d'Administration, le premier juillet, le petit panier passe à 9€20 (au lieu de 9€ actuellement), les paniers Coup de Pouce, eux, passent à 2€20 (au lieu de 2€).

Cette décision est motivée par l'augmentation régulière du coup de la vie donc du coût des légumes (en tant qu'association nous nous calons sur les prix pratiqués par nos collègues locaux). Face aux augmentations régulières, nous restons vigilants·es sur la taille de nos paniers pour que ceux-ci ne se dégarnissent pas !

La dernière augmentation de ce petit panier était intervenue en avril 2017, il y a un peu plus de deux ans.

Le grand panier, ayant augmenté à la même époque l'an dernier, ne bougera pas cette année et restera à 13€.

Vos factures trimestrielles et les prélèvements en tiendront compte...