



Papillote de saumon aux fèves et aux courgettes

Pour 1 personne :

- 1 pavé de saumon
- une vingtaine de fèves épluchées
- 1/2 petite courgette
- aneth haché
- 1 filet de jus de citron
- 1 filet d'huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Découpez une grande feuille de papier cuisson (50 à 60 cm). Pliez-la en deux.

Déposez le saumon au centre au centre de la feuille.

Lavez la courgette, coupez-la en tranche de 0,5 cm de largeur environ. Déposez celles-ci à côté du saumon. Ajoutez les fèves en les éparpillant sur le saumon et la courgette. Arrosez d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Salez, poivrez, saupoudrez d'aneth haché.

Fermez la papillote en formant une aumônière et en la fixant à l'aide de ficelle de cuisine. Enfournez. Laissez cuire 10 à 15 mn.

Servez immédiatement, directement dans la papillote (attention, de la vapeur peut s'échapper lors de l'ouverture de celle-ci).

Issue de <http://popotesetcocottes.fr/2015/05/06/papillote-de-saumon-aux-feves-et-aux-courgettes/>

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

Fèves à écosser, les gousses ne sont plus mangeables. Le prix a été adapté en conséquence...

Année 2019 - semaine 27
Mardi 2 juillet

Merci

Merci à Philippe, Jacques et Nicole pour vos passages de la semaine dernière, fort appréciés à plusieurs niveaux. **Article page suivante** et **retour de Philippe**, un beau témoignage à lire...


Si comme elles et eux **vous voulez venir nous donner un coup de main** : c'est facile et bienvenu. Venez, au choix, **vers 8h15 ou 10h45 le matin** (du lundi au vendredi) ou **encore vers 13h15 le mardi et jeudi après-midi**. Il fait chaud, il y a du travail et c'est un vrai soutien physique et moral !

Nous souhaitons la bienvenue Abdillaahi qui a signé un contrat lundi sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe de jardiniers·es.

Vente de courgettes :

Après la pénurie de légumes, ils sont là... Tellement que **nous vendons des grosses courgettes à 1 € le mardi et le vendredi**. La recette phare de **pickle** page suivante... Nous faisons aussi un **petit marché le mardi** ces temps-ci ! Et nous mettons **une aubergine en cadeau dans les grands paniers**...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
			
Basilic	bouquet	0	1
Carotte nouvelle	botte	1	1
Courgette	kg	0.5	0.9
Fève	kg	0.4	0.6
Haricot vert	kg	0.35	0.55
Tomate	kg	0.45	0.70
Prix panier		9.20 €	13 €

En cadeau cette semaine une aubergine dans le grand panier

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](http://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Edenred fait du jardin

Des salariés-es d'Edenred (ticket resto et kadéos) sont venus-es faire du bénévolat sur le jardin dans le cadre de l'Idéal Day pour sortir de leur bureau, de leur quotidien (m'ont-ils dit). Edenred s'est engagé auprès du Réseau de Cocagne avec le soutien du programme "30 000 Paniers Solidaires" (les paniers que nous appelons Coup de Pouce pour des familles en difficultés financières), un des points de leur engagement pour la promotion d'une alimentation saine et responsable (Programme Food).

Alexa, Maxime, Nathalie et Nyima vous racontent leur passage :

"On a travaillé avec eux aux oignons et au conditionnement des Paniers Bio Solidaires. Ils sont gentils. On a bien avancé, ils comprennent bien. C'était chouette leur présence. Ils étaient sympa et c'est sympa de leur part de venir nous aider.

J'ai récolté les fèves avec eux. Ils trouvaient que le travail de bureau et de déplacement était plus facile que notre travail toute la journée. C'est parce qu'ils n'ont pas l'habitude. Après ils ont fait une visite du jardin avec Marianne et ils nous ont déposé au bus. C'est bien qu'ils viennent pour la coopération.

J'ai pas trop parlé avec eux. On a tous travaillé et fait notre boulot. Ils ont bien fait leur boulot alors que c'était la première fois. Comme ils ont travaillé vite, ils sont allés sur une autre tâche.

Je connaissais une dame du groupe ! Ils sont très sympathiques. Ils ont aimé, ça leur a changé de la route de travailler en plein air. C'était positif..."

Courgettes marinées au curry

Recette
supplémentaire

Ingrédients

• 3 kg de courgettes • 3 oignons • 3 c. à c. de grains de poivre • 8 c. à c. de curry • 4 tasses de vinaigre de cidre • 4 t. de sucre +1/2 t.

Lavez les courgettes et coupez-les en gros cubes. Laissez-les dégorger 24 h dans un plat avec 1/2 tasse de gros sel. Puis rincez et égouttez. Mélangez le cidre, 4 tasses d'eau, 4 tasses de sucre, le curry, les oignons émincés et le poivre. Ajoutez les courgettes. 24h plus tard, réchauffez le tout durant 10 mn à 15 mn à feu moyen. Mettez en pots, mettez les pots à l'envers comme les confitures. A déguster à l'apéro maintenant ou cet hiver ! *Merci Arnaud (beau-frère d'adhérente) pour cette excellente recette*

Merci aux adhérents·es pour votre passage

La semaine dernière, **Jacques** a répondu présent à notre sollicitation pour un besoin de bricolage. Il va venir plusieurs fois pour nous aider à avancer sur des travaux sur des portes de serres.

Nicole a répondu de son côté au mail pour venir faire régulièrement des récoltes d'aromatique.

Et **Philippe** est venu deux fois suite au mail et à l'article pour donner un coup de main sur le terrain.

Mélissa (encadrante technique) est spécifiquement venue pour dire que "ça fait du bien". Il est vrai que **vos passages ont plusieurs vertues** : nous donner un coup de main physique et aussi un soutien moral sur ces périodes où il fait chaud et où la fatigue s'installe (nous sommes sur les périodes de travail intense)... Vous apportez aussi de l'air de l'extérieur qui est bénéfique pour tous, jardiniers·es et encadrants·es !

Il semblerait que cela soit aussi très profitable pour vous qui passez.

Témoignage de Philippe :

"J'ai vraiment apprécié de participer à la vie du jardin :

Des activités variées en deux matinées (travail sur une serre, ramassage haricots, ramassage petits pois, désherbage manuel),

La rencontre des salarié·es du jardin, le travail collectif, les discussions, l'entraide, les conseils, les pauses, la découverte d'autres pays (Nigéria, Tibet).

Découvrir des techniques de jardinage, avec un souci constant de l'écologie. Et j'ai eu la chance de discuter avec la chasseuse de Doryphores !

Pour les adhérents, s'ils ont un peu de disponibilité ; une matinée de bénévolat au Jardin : c'est un grand moment de partage humain, de découverte et aussi «d'activité physique utile».

Merci à toutes et tous"

L'équipe du jardin vous remercie tous·es de vos passages passés, présents et futurs !