



Crumble aux légumes d'été à la ricotta

Ingrédients :

- 2 échalotes
- 1 courgette
- 4 tomates
- 1 petit pâtisson
- 1 poivron vert
- 150 g de farine
- 250 g de ricotta
- 100 g d'amandes moulues
- herbes de Provence
- origan
- sel
- poivre

Le pâtisson se cuisine
comme la courgette :
cru ou cuit !

Émincez la courgette et le pâtisson en fines tranches.

Coupez les échalotes, le poivron et les tomates. Faites revenir le tout à la poêle pendant environ 10 mn.

Mettez ensuite ces légumes dans un plat allant au four.

Réalisez la pâte à crumble : mélangez la farine, les amandes moulues et la ricotta du bout des doigts. Ajoutez l'origan. Salez et poivrez généreusement.

Émiettez cette pâte à crumble sur le dessus des légumes et enfournez le tout pendant environ 30 mn à 180°C. Le dessus doit être joliment doré.

Vous pouvez mettre aussi juste du pâtisson ou juste de la courgette !

Adaptée de <http://www.ptitchef.com/recettes/>

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

Année 2019 - semaine 30

Mardi 23 juillet

Chaleur changement d'heure !

Les légumes sont là et bien là, **n'hésitez pas à passer en acheter le mardi (13h-17h) ou le vendredi (15h-18h30) ! Continuez à dire autour de vous que ces marchés sont ouverts à tous·tes** (règlement par chèque)... Merci beaucoup.

Vous pouvez aussi venir nous donner un coup de main (aucune compétence requise) Le matin. **Venez à 6h45 ou 9h45** au moment de la constitution des équipes ! **Merci à Jacques** pour ses passages cette semaine...

Qui dit chaleur dit travail difficile, les organismes tirent... **Nous modifions les horaires de travail des jardiniers·es** qui travailleront **chaque jour de 7h à 12h30**. Pas de modifications d'horaires de retrait de panier pour ne pas compliquer vos emplois du temps !

Cette semaine Muriel part en congés pour 15 jours, elle ouvre le bal des départs en vacances de l'équipe.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 			
Aubergine	kg	0	0.5
Ciboulette	kg	0	1
Courgette	kg	0.7	0
Haricot vert	kg	0.3	0.5
Oignon blanc	kg	0.4	0
Pâtisson	pièce	0	1
Poivron	kg	0.2	0.4
Tomate	kg	0.75	1
Légume	kg	0	0
Prix panier		9.20 euros	13 euros

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