

Poêlée de tomates, poivrons, maïs et œufs

Pour 4 personnes :

• 6 tomates rondes • Un poivron rouge • Deux oignons • 2 épis de maïs • Deux feuilles de laurier et un peu de thym séché (ou épice de votre choix) • 4 œufs • Sel, poivre • Huile d'olive • un peu de piment du panier (facultatif)

Mettez les épis de maïs épluché à cuire dans de l'eau bouillant non salée 10 mn à 15 mn.

Pendant ce temps, découpez le poivron en petits dés et un peu de piment en tout petit. Lavez les tomates et découpez en petits dés. Épluchez et émincez finement les oignons.

Refroidissez le maïs (pour ne pas vous brûler) égouttez-le et récupérez les grains.

Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les poivrons, et les oignons, les feuilles de laurier et un peu de thym. Assaisonnez. Laissez cuire 5 mn. Ajoutez les tomates et laissez encore 5 à 10 mn en mélangeant régulièrement.

Ajoutez le maïs. Formez 4 nids et versez dans chacun un œuf. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit cuit. Servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter des courgettes ou du pâtisson (si vous l'avez encore) dans cette poêlée et n'hésitez pas à la pimenter !

Adaptée de <https://www.chefnini.com/poelee-tomates-poivrons-mais-oeufs/>

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

Reprise des livraisons
de pain la semaine
prochaine pour celles
et ceux qui ont un
abonnement !

ives
du Jardin

Année 2019 - semaine 35
Mardi 27 août

Opération grandes récoltes !

Merci Stéphane (adhérent) d'être venu nous donner un coup de main à la récolte des patates même si la météo a modifié l'activité... L'opération grande récolte continue et nous avons toujours besoin de coups de main...

Depuis lundi nous accueillons **Teddy en stage de 5 semaines** sur le jardin.

Le Jardin de Cocagne sera au Forum Associatif de Carquefou le samedi 7 septembre de 9h30 à 12h30 à l'Espace Sportif du Souchais à Carquefou...

Page suivante : **Porte Ouverte de l'écoferme de Josselin** producteur de poules pondeuses et de viande sur un très beau lieu à Carquefou...

Vous voila de retour aussi nous arrêtons le marché ouvert à tous... Nous conservons nos légumes pour vous ! Nous rappelons aux **adhérents-es du mardi que le marché du vendredi leur est bien accessible toute l'année...**

Modification de la date de livraison du poulet : Ce sera maintenant **tous les deuxièmes vendredis du mois** donc le 13 septembre pour la prochaine...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
  Courgette	kg	0.5	0
Maïs	pièce	0	2 à 4
Oignon blanc	kg	0.3	0.5
Pastèque	kg	0.7	1.1
Poivron	kg	0.13	0.2
Pomme de terre	kg	0.6	1
Tomate	pièce	0.4	0.6
Prix panier		9,20 €	13 €

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

La pastèque - Comment la manger

Tout simplement, vous pouvez croquer à pleine dent dedans ou en faire une salade de fruits, un sorbet, du granité, ou de la confiture.

Plus original : Coupez-la en tranches, assaisonnez de sel et poivre, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez avec du fromage de chèvre ou faites une salade avec des tomates de la fête et de la menthe ou des olives, ou des brochettes avec de la fête. Vous pouvez aussi griller des tranches (la partie la moins rouge) au gril, au barbecue ou sur une poêle anti-adhésive après les avoir fait dégorger dans du sel. Ou les faire en beignets frits, comme en Chine. L'écorce peut être confite.

Gaspacho poivron & pastèque

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes (ou + suivant la taille de vos verrines)

• 1 petit Poivron Rouge • 1 Tomate • 400 g de Pastèque • 2 petits ou 1 gros Oignons • 2 + 2 c. à s. d'Huile d'Olive fruitée • 2 c. à s. de Vinaigre de Framboises • Ciboulette fraîche • Menthe fraîche • Sel et Poivre du moulin • un bout de piment du panier (facultatif)

Lavez le poivron et ôter les graines ainsi que les parties blanches. Faites de même avec le piment (attention à bien vous savonner les mains après la manipulation du piment). Pelez les oignons. Coupez l'ensemble en morceaux.

Enlevez la peau de la pastèque puis coupez la chair en morceaux (conservez quelques morceaux).

Pelez et épépinez la tomate.

Mixez tous les légumes ensemble avec le vinaigre de framboises et 2 c. à s. d'huile d'olive du sel et du poivre. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Versez le gaspacho dans vos verrines, ajoutez sur le dessus quelques brins de ciboulette et menthe ciselée. Répartissez le reste de l'huile d'olive.

Servez une brochette composée d'un cube de pastèque et un cube de fête (avec lequel la pastèque se marie à merveille).

Adaptée de <http://www.jojocuisine.fr/>

Les rendez-vous du jardin

à noter dans votre agenda

Aide aux grandes récoltes : cette semaine

- mardi après-midi de 13h15 à 16h30
- mercredi matin de 8h15 à 12h30
- jeudi après-midi de 13h15 à 16h30

Forum Associatif : nous y serons le **samedi 7 septembre** de 9h30 à 12h30 à l'Espace Sportif du Souchais à Carquefou...

Les Rencontres de Corinne et Mélanie :

Vos représentantes des adhérents-es vous invitent cet automne à deux rencontres sur le jardin, **les vendredis 18 octobre et 15 novembre de 17h à 18h30**. Venez échanger avec elles, entre vous, partager un moment convivial entre adhérents-es, poser vos questions, suggérer, témoigner, écouter, découvrir... Vous pouvez aussi leur proposer des thèmes, les soutenir, animer une de ses rencontres toujours et de plus en plus appréciées...

Contactez-les : aniebag@yahoo.fr et coridepont@gmail.com

Porte ouverte à l'écoferme des Mille et une pattes

samedi 31 août de 10h à 00h

Programme :

- Marché de producteurs locaux : œufs, viande d'Highland Cattle de la ferme, des légumes, du pain, les produits de la ruche, des sorbets...
- Village des associations: Terre de Liens, la LPO, Artisans du monde, Enercoop...
- Visites guidées de la ferme #commentontproduitdesoeufsbio ?
- Ballades à poney et ânes, maquillages, jeux champêtre...
- Buvette et restauration sur place !

Une soirée concert à la grange pour mixer culture et agriculture :

- 16h Patricia Kaliba Trio - Afro-Reggae-Soul
- 21h Audrey Lopes
- 22h La LØma - Afro-Caribbean ou Selvadelica

L'écoferme des Mille et une Pattes

154 chemin de L'Avaugour à Graslan, 44470 Carquefou

Plus d'info sur <https://www.facebook.com/nantesecoferme/>