

Salade de haricot demi-sec aux crevettes roses

Pour 2 personnes

• 300 gr de haricots blancs frais à écosser • Huile d'olive
• 2 oignons • 1 branchette de thym • 2 feuilles de laurier
• 3 gousses d'ail • 1 c. à c. d'origan sec ou d'herbes de Provence
• 1 c. à c. rase de curry • Une pincée de piment d'Espelette ou un bout de celui du panier • 8 grosses crevettes roses cuites
Vinaigrette : • 2,5 c. à s. de vinaigre balsamique • 8 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de persil ciselé • Sel, poivre du moulin

Lavez les haricots mi-sec. Épluchez et émincez oignons et ail.

Dans une casserole déposez les oignons, les haricots, 1 gousse d'ail, le thym, le laurier. PAS DE SEL. Recouvrez d'eau environ 5 cm au-dessus du niveau des haricots et versez un bon filet d'huile d'olive. Cuisez à feu léger 30 min, les laisser tiédir dans la casserole.

Versez dans un saladier le sel, le poivre, ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez, puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Terminez en ajoutant le persil.

Puis versez cet assaisonnement sur les haricots, remuez.

Ajoutez les crevettes roses, mélangez délicatement pour ne pas les abîmer et servez bien frais.

Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par un bout de piment ciselé du panier...

Adaptée de <https://www.aucoinnature.com/salade-de-haricots-demi-sec-aux-crevettes-roses/>

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 36
Mardi 3 septembre

Un petit air de rentrée !

Avec la rentrée, arrive le **Forum Associatif de Carquefou** qui se tiendra **samedi de 9h30 à 12h30** à l'Espace Sportif de la Souchais. **Nous y tiendrons un stand !** Nous serons là, aussi, pour échanger avec vous...


Merci à Anne, Christine, Corinne et Nicole pour être venues nous donner un coup de main bien apprécié aux récoltes... **Nous continuons avec les oignons courges, et vous ?** Prévenez-nous par téléphone de votre arrivée !

Quelques nouvelles·eaux adhérents·es sur cette période, nous vous souhaitons à tous·tes la **bienvenue !**

Et l'équipe est à nouveau au complet avec quand même quelques arrêts maladies côté jardiniers·es ! **Vous êtes aussi quasi tous·tes là**, nous retrouvons avec plaisir tous les paniers à remplir...

Merci à chacun·e d'avoir bien joué le jeu des reports cet été encore, et à **celles et ceux qui se sont arrangés·es** entre eux·elles ou avec des proches **pour ne pas poser d'absences aux paniers...** Nous avouons que c'est bien appréciable d'en avoir moins à gérer...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.3	0.4
Courgette	kg	0	0.7
Echalote	kg	0.12	0.15
Haricot mi-sec	kg	0.45	0.6
Pastèque	kg	0.6	1
Tomate	kg	0.5	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.

Haricot demi-sec

Déjà cultivé il y a 7 000 ou 8 000 ans en Amérique Centrale et du Sud, le haricot est une source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires, ces légumineuses regorgent de minéraux et de vitamines dont le fer, le manganèse, le cuivre, le folate etc...

Préparation et consommation :

Ne les écossez qu'au moment des les préparer, vous pouvez les garder une semaine au frigo dans leur cosse.

Le demi-sec ne nécessite pas de trempage car c'est un haricot frais. Il cuit en 20 à 30 mn avec un départ de cuisson à l'eau froide SANS SEL ou dans une sauce. Ne saler que 3 mn avant la fin de la cuisson.

Vous pouvez les manger chauds avec du beurre et du persil, en sauce avec de la viande et/ou des pommes de terre et/ou des carottes, des tomates...

Froids, vous pouvez les manger en salade avec des tomates, des œufs, de la mozzarella ou de la fêta, des anchois, du poivron, des olives, des tomates séchées, des feuilles de salade en chiffonnade, du concombre etc...

Chauds ou froids, les haricots demi-sec se marient bien avec les tomates, les carottes, l'ail, l'échalote, les oignons nouveaux ou secs, les herbes (dont la ciboulette mais aussi la menthe et le persil...) etc... ils accompagnent aussi bien la viande, que les poissons ou encore les fruits de mer...

Gratin d'aubergines facile

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

- 2 aubergines • 250 g de mozzarella • 500 ml de coulis de tomates
- 2 c. à s. rases d'herbes de Provence • 50 g de fromage râpé • 1 bonne pincée de sel • 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C.

Versez l'huile d'olive dans un plat à gratin et répartissez-la sur toute la surface. Coupez la mozzarella en tranches.

Lavez les aubergines, ôtez les extrémités et coupez-les en tranches assez fines (1/2 cm d'épaisseur environ). Déposez-en la moitié dans le plat à gratin. Recouvrez avec la moitié de la

Point de culture

Cette année est particulièrement difficile !

Chaque fois que nous résolvons un problème, un autre apparaît avec un potentiel de grosse perte de production. Cela a été les maladies, les insectes, la chaleur, le froid, les nuits fraîches (la nature se perd dans ces changements et variations de température) etc...

Nous avons toujours eu des légumes mais en plus faible quantité que prévu. Et c'est globalement un problème général : la production maraîchère est plus faible cette année partout chez nos collègues !

Cela se voit peu sur nos paniers car nous mettons en place 20% de produits en plus de ce que nous avons besoin pour les garantir, mais nous avons quand même mis des pommes de terre et des oignons blancs dans les paniers cet été, chose que nous n'avons pas besoin de faire habituellement !

Cela est surtout visible sur le marché qui est moins fourni et comme vous nous l'avez fait remarquer : il n'y a plus de tomates et certains autres produits dès le milieu d'après-midi...

mozzarella, salez légèrement, saupoudrez d'une cuillère à soupe d'herbes de Provence et arrosez avec la moitié du coulis.

Faites une deuxième épaisseur avec les aubergines, salez, mettez l'autre moitié de la mozzarella, la deuxième cuillère à soupe d'herbes et arrosez avec le reste du coulis.

Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 1 heure de cuisson.

Très bon aussi réchauffé le lendemain. Idéal en accompagnement de riz (ou autres céréales), d'un barbecue ou d'une salade... Et variez les plaisirs en ajoutant des oignons, de l'ail, du piment et en jouant sur les fromages (chèvre, fêta, parmesan...), voir tenter le tofu soyeux et différentes épices...

Adaptée de <https://www.papillesetpupilles.fr/2015/09/gratin-daubergines-facile.html/>