



Tartinade de haricots blancs

Pour 4 à 6 personnes

- 400 g de haricots blancs (400g)
- Brins de menthe (ou de persil plat, de coriandre, de basilic) (environ 1 c. à s. de menthe fraîche hachée)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1-2 gousses d'ail (suivant vos goûts)
- 1 citron
- sel, poivre du moulin
- piment d'Espelette ou toujours le piment du jardin

Égouttez les haricots blancs cuits (cuisson 20 à 30 mn départ dans de l'eau froide non salée).

Lavez les feuilles de menthe, séchez-le. Pelez l'ail, enlevez le germe, hachez-le grossièrement.

Mixez ensemble les haricots blancs, la menthe, l'huile, du jus de citron (suivant votre goût), sel et poivre, pour obtenir une pâte plus ou moins homogène, là aussi selon votre goût. Goûtez, et, si besoin, rectifiez l'assaisonnement, rajoutez du jus de citron et un peu de piment d'Espelette.

Mettez au frais.

Servez cette tartinade comme un houmous, garnie d'huile d'olive, de feuilles de coriandre ou de persil, de piment...

A cette recette de base, vous pouvez ajouter différentes épices et herbes aromatiques. Vous pouvez aussi ajouter du poivron rouge cru...

Adaptée de <https://bullencuisine.wordpress.com/2016/06/21/tartinade-de-haricots-blancs/>

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 37

Mardi 10 septembre

C'est la rentrée des jardiniers·es !

C'est la rentrée aussi pour les jardiniers·es en cours de français. 5 ont des besoins avec des niveaux différents. Il y a les **cours fait par les bénévoles** sur le jardin : Jean-marc (adhérent) et Daniel et les **cours extérieurs** avec la difficulté d'en trouver pour certains·es qui ont un très faible niveau...

Page suivante : **Merci de nous rapporter les sacs du jardin et infos rangement des sachets kraft** pour les rendre réutilisables !!!

Cécile ancienne jardinière, qui a eu son permis, **cherche une petite voiture** citadine avec un budget de 1 500 € maximum... Vous vendez ou connaissez quelqu'un qui vend ce type de voiture, contactez-nous !

Merci Philippe et Anne (adhérents·es) pour vos coups de main bricolage et récoltes. **Nous avons bien avancé, les oignons, pommes de terre et potirons sont récoltés, il reste les haricots secs... Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas, téléphonez-nous et venez !**

Nous cherchons par ailleurs un bricoleur disponible pour des coups de main au jardin (réparation de portes de tunnels)...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Basilic	bouquet	1	0
Courge spaghetti	pièce	0	1
Courgette	kg	0.3	0
Haricot mi-sec	kg	0.4	0.5
Poivron	kg	0.15	0.2
Pomme de terre	kg	0.6	0.7
Salade	pièce	0	1
Tomate	kg	0.6	0.75
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.

Courge spaghetti au chorizo et au poivron rouge

Recette
supplémentaire

Ingrédients :

• 1 courge spaghetti • 1 chorizo • 3 petits poivrons rouges • 1 oignon
• Huile d'olive • Sel et poivre du moulin • Fromage Manchégo en copeaux ou du parmesan • Ail, sel, poivre, thym et huile d'olive pour la cuisson de la courge

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez la courge en deux. Enlevez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Déposez les deux morceaux de courge avec dans chacune une gousse d'ail non épluchée dans un plat qui va au four. Salez, poivrez et arrosez d'un peu de thym et d'un filet d'huile d'olive. Déposez aussi dans le plat le chorizo. Cuisez 45 mn puis laissez refroidir dans le four.

A l'aide d'une fourchette, grattez la courge, les spaghettis vont se détacher comme par magie. Evidez complètement les 2 morceaux de courge. Gardez précieusement les coques.

Emincez finement l'oignon et tranchez les poivrons. Coupez le chorizo en rondelles pas trop épaisses.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, faites revenir l'oignon et les poivrons. Ajoutez le chorizo, le faire légèrement griller. Ajoutez les spaghettis de courge en les éparpillant bien.

Salez et poivrez.

Remplissez les deux coques, ajoutez quelques copeaux de fromage Manchégo.

Vous pouvez manger ce plat immédiatement ou le réchauffer 7 à 8 mn au four thermostat 160°C.

Adaptée de <https://cuisinerenpaix.com/2017/11/12/courge-spaghetti-au-chorizo-et-au-poivron-rouge/>

La courge spaghetti fait des spaghettis si on la cuit au four 45 mn... Ces spaghettis retirées à la fourchette peuvent ensuite être revenues à la poêle avec des oignons et des lartons si vous voulez faire une carbonara étonnante !

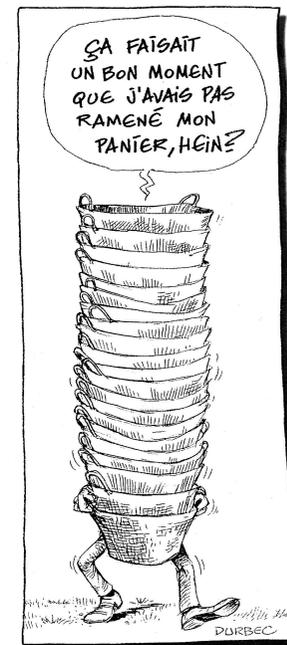
SOS pénurie de sacs !

Nous vous rappelons qu'il est nécessaire de rapporter le sac du jardin toutes les semaines.

Si vous l'avez oublié, merci de demander ou de prendre une cagette pour rapporter vos légumes chez vous et nous laisser le sac de la semaine sur place !

Si vous en avez plusieurs, merci aussi de nous les rapporter rapidement !

Nous sommes de nouveau en période de pénurie de sacs!!!



Rangement des sachets kraft

Youpi, vous êtes de plus en plus nombreux à nous rapporter les sachets kraft ! ! ! Belle démarche pour l'environnement...

C'est une démarche que nous encourageons... Maintenant, pour que nous puissions vraiment les réutiliser, nous avons besoin que vous les rangiez bien et que vous les triez.

Pour cela, nous mettons à votre disposition, deux cagettes : une pour les petits sachets et une pour les grands sachets (avec un modèle punaisé dessus pour que vous vous y retrouviez). Ainsi, vous pourrez mettre vos sachets bien à plat dans la bonne cagette...

Quand les sacs nous sont rapporté en bouchons et non triés, nous ne sommes pas en capacité de les réutiliser car le travail de tri est trop important, trop long !

Et pour les boîtes d'oeufs ? Nous ne récupérons pas les boîtes de 10 oeufs. Vous pouvez aussi les classer par taille : 6 ou 12...

MERCI