La recette du jour

Salade de courgettes et haricots verts à la menthe

Pour 4 personnes
- *200 g haricots verts*
- *300 g courgettes petites*
- *3 gousses d'ail*
- *1 bouquet de menthe*
- *4 c. à s. huile d'olive*
- *1/2 jus de citron*
- *sel*
- *poivre*

Ôtez les extrémités des courgettes, coupez les en 4 dans le sens de la longueur. Enlevez les queues des haricots verts.

Plongez les courgettes et les haricots dans une grande casseroles d'eau bouillante salée, et laissez les cuire 15 mn environ, pour que les légumes restent Al-dente.

Pendant ce temps, hachez dans un saladier les gousses d'ail épluchées, et la menthe. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre

Égouttez les légumes et déposez les encore chaud dans le saladier. Mélangez délicatement puis incorporez le jus de citron. Laissez reposer à température ambiante 30 mn afin que les légumes s'imprègnent des saveurs.

Vous pouvez manger cette salade tiède ou froide, à servir avec du bon pain !

Adaptée de https://www.marciatack.fr/courgettes-haricots-menthe/

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 N°674

Année 2020 - semaine 27
Mardi 30 juin

Paniers LUNDI 13 juillet !

ATTENTION le mardi 14 juillet étant férié, **les adhérent·e·s du mardi devront venir chercher leur panier le lundi 13 juillet** sur les horaires du mardi : 13h à 17h15...

Houria commence un contrat sur le jardin ce jeudi et rejoint ainsi l'équipe de jardinier·e·s. **Nous lui souhaitons la bienvenue !**

Lylliane commence des cours de code à raison de 2 fois par semaine !

Nous sommes contents de retrouver Heshw qui est revenu cette semaine sur le jardin, elle était bloquée chez elle sans mode de garde pour ses enfants ! L'équipe n'est plus loin d'être au complet...

Côté légumes, comme nous, ils attendent le retour du soleil ! **Les pommes de terre subissent maintenant une attaque de mildiou** en plus des doryphores... Quel cumul cette année ! Un démarrage en fanfare pour Alexandre et Marc nos deux nouveaux encadrants...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0
Carotte	botte	1	1
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0	1
Haricot vert	kg	0	0.35
Oignon blanc	kg	0.3	0
Tomate	kg	0.5	1
Salade	pièce	1	1
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.

Depuis quelques mois, des portraits fleurissent dans ces Brèves, avec l'idée de présenter les différent·e·s acteur·trice·s du jardin... Thomas a inauguré celui des permanent·e·s à son départ. Voici celui de Séverine, aussi partante...

Portrait d'encadrante

Prénom : Séverine

Depuis quand travaillais-tu sur le jardin ? Depuis juillet 2015

Sur quel poste ? Un poste d'encadrant technique en maraîchage

Peux-tu nous décrire en quoi cela consiste ? Un travail qui est pluridisciplinaire avec comme activité principale l'accompagnement de salariés en insertion dans l'activité de production de légumes. Au quotidien, ça implique d'organiser le travail, définir les activités, répartir les équipes, transmettre les consignes par activité avec des objectifs et les accompagner dans leur projet professionnel, dans leur vie en collaboration avec l'accompagnatrice socioprofessionnelle. C'est un travail d'écoute, d'accompagnement et d'évaluation de leur arrivée jusqu'au moment où ils terminent leur parcours sur le jardin.

Pourquoi travaillais-tu sur le jardin de Cocagne Nantais ? Je me suis formée en maraîchage suite à un bilan de compétences qui a fait ressortir le métier d'encadrant en jardin d'insertion, puis il y a eu une opportunité, un poste s'est libéré au jardin. Ça correspondait à ce que je voulais faire et les valeurs portées par les Jardins de Cocagne me correspondent. Ça représente ce que j'ai envie d'exprimer.

Peux-tu raconter une journée au jardin ? Il n'y a pas vraiment une journée type, les journées varient selon les salariés et les saisons. On a des activités qui se répètent mais quelque part, les journées nous demandent de l'adaptation. Ce qui revient, c'est l'organisation et la constitution des équipes. On accompagne sur les consignes et sur le besoin de compréhension des consignes et on échange sur des sujets divers, le travail et sur leurs préoccupations. Parfois, ces derniers sujets nous demandent plus de temps !

C'est quoi pour toi un Jardin de Cocagne ? C'est un jardin qui produit des légumes de qualité, bio pour des adhérents qui ont envie de consommer autrement ; un jardin qui accompagne des salariés qui sont dans une étape de leur vie où ils ont besoin d'un accompagnement sur un ou plusieurs sujets pour rebondir !

Quel message aurais-tu à passer aux adhérents-es ? De poursuivre leur engagement pour faire vivre des structures comme celle-là ! C'est grâce à des adhérents aussi que les jardins vivent ! C'est la force des adhérents de montrer que les Jardins de Cocagne ont toute leur place. C'est le pouvoir du consommateur et chaque adhérent : 1 + 1 + 1... donne du poids aux jardins d'insertion et leur permet de perdurer.
Tout le monde y gagne : les jardiniers, les adhérents... sans parler de la planète !

Ce que je peux retenir de mon travail d'encadrant, c'est la richesse humaine avec les salariés ! On leur apporte certaines choses, eux nous apportent beaucoup aussi et ils s'apportent entre eux. C'est ce brassage qui est très riche !

Clafoutis d'aubergines et carottes au curry

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

• 1 grosse aubergine ou deux petites
• 400 g de carottes • 1 gros oignon ou plusieurs petits • 1 gousse d'ail • 50 g de farine • 20 cl de lait de coco • 2 œufs • 2 c. à s. d'huile d'olive • thym et curry en poudre

Lavez et coupez les aubergines en cubes. Salez et laissez égoutter dans une passoire.

Émincez les carottes, l'oignon et l'ail.

Faites-les fondre 10 mn dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile d'olive, du thym émietté et 1 c. à c. rase de curry.

Ajoutez les cubes d'aubergines et 1 c. à s. d'huile d'olive puis faites-les sauter à feu moyen 10 à 15 mn en remuant régulièrement.

Préchauffez le four à 200°.

Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la farine, du sel puis le lait de coco.

Incorporez les légumes, mélangez et versez dans un plat.
Enfournez pour 40 mn.

Adaptée de https://www.ptitchef.com/recettes/plat/clafoutis-d-aubergines-et-carottes-au-curry-fid-1422673