



Salade de haricots verts, olives & aubergines grillées

Ingrédients

- 600 g de haricots vers frais
- 2 aubergines (Env. 400 g)
- 24 olives Taggiasche (ou autres)
- 24 feuilles de basilic
- 2 ou 3 c. à s. d'huile d'olive
- ½ à 1 c. à s. de vinaigre balsamique (selon les goûts)

Équeutez les haricots verts et coupez-les en 2, ou en 3. Cuisez-les al-dente à la vapeur ou à l'eau. Le temps de cuisson dépend du diamètre des haricots. Ils doivent rester croquants. Goûtez pour vérifier la cuisson.

Trempez-les dans un saladier d'eau glacée dès la fin de la cuisson pour garder la couleur et arrêter la cuisson. (facultatif). Laissez refroidir.

Préchauffez le four position gril. Coupez les aubergines en rondelles d'environ ½ cm d'épaisseur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Salez. Disposez-les sur une plaque et enfournez-les environ 10 mn en retournant à mi-cuisson, pas trop près du gril qu'elles ne brûlent pas. Laissez refroidir. Coupez en morceaux.

Ciselez le basilic et ajoutez-le aux haricots verts avec l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez les olives et les morceaux d'aubergines.

Servez par exemple avec une boule de mozzarella ...

Adaptée de <https://www.altergusto.fr/2017/06/12/salade-haricots-verts-olives-aubergines/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 39

Mardi 22 septembre

Vives les jardinieres !

Félicitations à Masson qui a décroché son code lundi et à Freddy qui a passé aussi avec succès le renouvellement de ses Caces 1 et 2 ! Nous croisons les doigts pour Alexa qui passe son code cet après-midi.


Aidez-nous à faire porter les masques, article page suivante...

Lou est en stage de 9 semaines réparties d'ici à mars dans le cadre d'un **BPREA** agricole. Elle souhaiterait travailler dans le maraîchage lié à l'insertion et aimerait **monter une structure comme la nôtre** avec une amie éducatrice avec un volet **d'accueil de séjours de rupture** pour des jeunes en foyer !

Cette semaine : vente à prix exceptionnel de haricot vert par 4 kg à 5 € le kg et **de haricots mi-secs** à 4 € le kg par 3 kg !

Merci de ramener les sacs du jardin que vous pourriez avoir chez vous, voir *article page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.3	0.4
Brocoli	kg	0.5	0
Carotte	botte	0	1
Concombre	pièce	2 petits	0
Haricot mi-sec	kg	0	0.5
Haricot vert	kg	0.5	0.6
Tomate	pièce	0.7	0.9
Prix panier		9,20 €	13.30 €

En cadeau 1 salade dans les grands paniers

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

Ramenez-nous NOS sacs toilés !

Le sac toilé sur lequel est collée l'étiquette de votre nom appartient au jardin !

Il est donc à laisser sur place ou à ramener toutes les semaines.

Si vous faites le choix de le ramener toutes les semaines et que vous l'avez oublié, merci de laisser le sac de la semaine sur place ! Il en va de même si vous n'avez pas celui de la personne pour qui vous ramener le panier (ex : co-paniérage) et aussi si vous récupérez exceptionnellement votre panier dernière la jardinière ou en dehors des horaires !!!

Nous donnons avec plaisir des caquettes pour transporter les légumes. N'hésitez pas à en réclamer.

Si vous avez un stock chez vous, merci de nous les rapporter rapidement...

Pour information : nous sommes à nouveau contraints d'en racheter un lot !

Houmous de haricots blancs

Pour 4 personnes

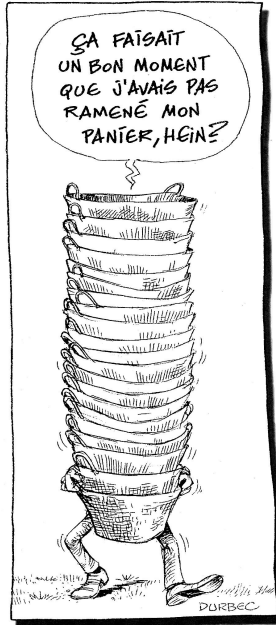
• 1 gousse d'ail • 500 g de haricots blancs déjà cuits • 2 c. à s. de fromage blanc nature • 2 c. à s. de jus de citron • 1 c. à s. d'huile de noix ou de noisette • 1 c. à s. d'huile de colza • sel et poivre

Dans un bol à mixeur, mixez tous les ingrédients dans l'ordre d'énumération. Mixez bien le tout pour obtenir une préparation homogène et crémeuse. Laissez au frigo au moins 2 h.

Servez le houmous avec du pain chaud, des pitas, des blinis ou l'utiliser en sauce pour accompagner des falafels ou en apéritif avec des petits légumes croquants.

Merci Paule (adhérente) pour cette recette

Pour la cuisson des haricots blancs mi-secs : comptez 30 mn départ à l'eau froide non salée...



Recettes
supplémentaires

Aidez-nous à faire porter le masque !

Nous vous demandons de nous soutenir dans l'application de l'obligation du port du masque et du respect des distances dans le bâtiment fermé et ce quelques soient vos opinions...

Les publics précaires sont une fois encore les plus touchés par la Covid-19 : précarité de santé, précarité de logement, déplacement en transport en commun et difficultés à s'informer...

Merci d'aider les jardinier·es à respecter ces obligations pour leur protection, pour ne pas les mettre en difficulté supplémentaire ou en danger... Le Jardin de Cocagne Nantais est responsable, vis-à-vis du personnel (permanent et en insertion) et des adhérent·es, et se doit de faire appliquer ces règles sanitaires !

Votre soutien est essentiel.

Bouchées apéro au pesto de fanes de carottes

Pour l'apéro quelques rouleaux au pesto de fanes de carottes :

• fanes de carottes • huile d'olive • parmesan • graines (ce que vous avez : amandes, noisette, noix, pignons...) • ail, sel, poivre • pâte feuilleté

Nettoyez les fanes, enlever les grosses tiges, coupez grossièrement le reste et mettez dans le bol d'un mixeur, ajoutez une gousse d'ail, deux ou trois c. à s. de parmesan, les graines de votre choix et une tasse d'huile d'olive environ. Mixez jusqu'à obtenir une pâte facile à tartiner. rectifiez l'assaisonnement.

Déroulez votre pâte feuilleté, étalez votre pesto, ré-enroulez votre pâte et coupez des tranches d'1 cm d'épaisseur.

Enfournez à 180° pendant 20 mn environ

Vous pouvez aussi simplement utiliser le pesto sur des toasts (ou du pain si c'est pour votre entrée) ou encore le mélanger à des pâtes !!!

<http://www.lapetitecuisinedenat.com/>