

Salade de courgettes & haricots verts à l'ail et à la menthe

Pour 4 personnes

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

Lavez les courgettes, ôtez les extrémités, coupez-les en 4 dans la longueur puis en tronçons.

Lavez et équeutez les haricots.

Faites cuire les haricots et courgettes 10 à 15 mn à la vapeur. Les légumes doivent rester légèrement al dente.

Hachez l'ail et la menthe. Disposez dans un saladier avec l'huile d'olive et mélangez.

Égouttez les légumes. Ajoutez-les dans le saladier. Versez le jus de citron. Mélangez délicatement.

Laissez reposer environ 30 mn afin que les légumes s'imprègnent des saveurs.

Dégustez tiède ou froid.

Adaptée de <https://uneabeilleencuisine.com/2019/08/26/salade-de-courgettes-haricots-verts-a-lail-et-a-la-menthe/>

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

N°722

Année 2021 - semaine 24
Mardi 29 juin

Augmentation du petit panier !

Au début de l'été, nous augmentons le prix des paniers en alternance une fois tous les 2 ans et c'est au tour du **petit panier** d'être réévalué. Il passe donc à **9.40€** au lieu de 9.20€, *article page suivante...*

Les tomates arrivent ! Nous avons le plaisir d'en mettre quelques unes ce mardi dans les grands paniers. Nous espérons une météo favorable aux légumes...

Pages suivantes : **Les jardinier·es vous racontent le bilan du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi...**

Abdillahi quitte le jardin puisqu'il **est embauché à Chantier Vert Environnement** où il commence dès ce jeudi ! Belle route à lui...

Et **Houria** **fini son contrat** cette semaine. Elle est en lien avec une association de quartier **pour travailler dans la médiation**, nous lui souhaitons une bonne continuation.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail	tête	0	1
Basilic	bouquet	0	1
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.65	0.9
Haricot vert	kg	0.25	0
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre nvle	kg	0.56	0.9
Tomate	kg	0	0.4
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

GEAS - Bilan

Ce lundi a eu lieu le bilan du Groupe d'Entraînement à l'Affirmation de Soi, Blondin, Christiane et Maxime, vous le racontent ci-dessous :

"On a fait un récapitulatif. On a eu le droit à un discours de notre maître de formation sur ce qu'elle avait vu de nous en appuyant sur les points positifs et ce que ça pouvait nous apporter. On a exposé nous même ce qui était positif dans cette démarche et ce qui allait nous servir. Et c'est différent pour chacun. Pour mon cas, c'est une boîte à outils qui servira encore ultérieurement pour avancer dans ma vie, dans mon rapport avec les autres et moi-même !

Ça va, j'ai appris beaucoup de choses. Ça m'a aidé à être moins timide et de parler aux gens, parce que j'avais du mal à parler avant !

On a fait le récapitulatif de toutes les séances pour la dernière séance, parce que c'est la dernière ! Et Anne-Christelle a dit ce qu'elle pensait de chacun par rapport aux séances. C'est bénéfique, mais je m'entraînais déjà sur moi avant et ça m'a apporté un peu plus."

Augmentation du prix du petit panier

Tous les 2 ans, nous augmentons le prix du panier (une année sur deux le petit ou le grand panier). Cette année, c'est au tour du petit panier de subir cette augmentation, le grand était lui passé de 13€ à 13.30 € à la rentrée dernière au lieu du printemps.

Celle-ci interviendra début juillet donc sera répercutée sur la prochaine facture : le petit panier passera ainsi de 9.20 € à 9.40 €. Nous allons vite aussi redéfinir le prix du panier Coup de Pouce.

Cette augmentation est motivée par la volonté de vous fournir toujours un panier bien garni. Les prix des légumes augmentant, soit le panier se retrouve à être de moins en moins fourni, soit pour conserver sa "taille", le prix est réévalué.

Pour rappel, le prix des légumes appliqué dans les paniers est construit en tenant compte des prix pratiqués par nos collègues locaux et qu'en tant qu'association, il nous est interdit de leur faire de la concurrence.

Recettes
supplémentaires

Tartare de tomate et courgette au basilic

Pour 2 personnes

• 3 tomates • 1 petite courgette • 1 oignon botte • 1 gousse d'ail
• 3 feuilles de basilic • 1 c. à s. vinaigre balsamique • 1 c. à s.
d'huile d'olive • sel, poivre

Coupez les tomates en 2 et les vider avec une petite cuillère et coupez les en brunoise.

Coupez aussi la courgette en brunoise. Émincez très finement l'oignon et le basilic. Pelez et dégermez l'ail.

Mettez les tomates, les courgettes, les oignons, le basilic et l'ail écrasé dans un saladier.

Versez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, mélangez et réservez au frais au moins une heure.

Servez en entrée ou en accompagnement d'une céréale, d'une grillade de viande ou de poisson...

Adaptée de <https://www.delizioso.fr/recettes/tartare-tomate-courgette-basilic>

Pommes de terre à la gremolata basilic citron confit

Pour 4 personnes

• 800 g de pommes de terre • 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre • 2
citrons confits • 1 petit bouquet de basilic • 3 gousses d'ail • 60 g de
comté râpé

Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Faites-les cuire 20 mn à la vapeur. Elles doivent être tendres. Préchauffez le four th. 6/7 (200°).

Déposez les pommes de terre dans un plat à four. Arrosez d'huile d'olive et mélangez pour bien les enrober. Salez, poivrez et enfournez 30 mn.

La gremolata : Lavez, séchez et ciselez le basilic. Pelez et pressez l'ail. Hacher les citrons confits. Mélangez, puis éparpillez la gremolata sur les pommes de terre tout juste sorties du four et servez.

Adaptée de <https://www.epicetoutlacuisinededany.fr/2020/09/pommes-de-terre-a-la-gremolata-basilic-citron-confit.html>