

Tarte à l'aubergine, courgette, mozza féta

Pour une tarte

• 1 rouleau de pâte feuilletée • 2 aubergines • 1 belle courgette
• 1 petite tomate • 1 c. s. de moutarde • du thym • 1 boule de mozzarella • 100 g de féta nature • 10 olives noir que vous dénoyauterez • 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffer le four à 220°C

Lavez et coupez les aubergines en tranches fines (3 mm maxi). Les étaler sur une feuille de cuisson, passez rapidement un peu d'huile d'olive sur chaque rondelle... enfournez pour 10 mn environ

Pendant ce temps, abaissez la pâte dans un moule et enduisez-la de moutarde, puis saupoudrez de thym.

Lavez et coupez en rondelles fines la courgette et la tomate. Coupez en tranches pas trop épaisses la mozzarella et en dés la féta.

Alternez les tranches de légumes en rosace sur le fond de tarte en les alternant avec la mozzarella.

Répartissez la féta dessus ainsi que les olives noires dans les interstices.

Salez, poivrez et saupoudrez de thym. Puis arrosez d'huile d'olive.

Enfournez à 180°C pendant 30 mn.

Cette tarte se déguste chaude ou froide...

Adaptée de <https://lescreationsdemumetautresgourmandises.wordpress.com/2017/08/29/tarte-a-laubergine-courgette-mozza-feta/>

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

Année 2021 - semaine 38
mardi 21 septembre

Nous souhaitons la bienvenue à **Luc** qui a commencé son contrat lundi et à **Mayana** qui commence jeudi. Tous les deux rejoignent l'équipe des jardinier·es.

Beaucoup d'absent·es sur cette période, le travail est difficile à organiser !

Et nous sommes toujours sur la **période des grandes récoltes** avec maintenant les récoltes des **courges** ! Retrouvez le **point plantations** *page suivante*...

Un chaleureux merci à Christophe (adhérent) qui est revenu nous donner un **coup de main** la semaine dernière. Ceux là sont **toujours les bienvenus** !

Reprise des Portrait de... Avec cette semaine, celui **d'adhérent·es de longue date, des fidèles** ! Muriel va continuer à recueillir vos portraits sur **volontariat** (n'hésitez pas à nous solliciter) et sur demande...

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0
Concombre	pièce	1
Courgette	kg	0.5
Haricot vert	kg	0.3
Pastèque	kg	0.4
Poivron orange	kg	0
Radis rouge	botte	1
Tomate	kg	0.5
Tomate cerise	kg	0
Prix panier		9.40 euros
		13.30 euros

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

Portrait d'adhérent·es

Prénom *Annick et Julien*

Taille de panier : *Petit panier* **Jour de retrait :** *Mardi*

Depuis quand prenez-vous un panier ? *Printemps 2009*

Combien de personnes sur ce panier ? *2 personnes*

Où habitez-vous ? *Sainte-Luce sur Loire*

Comment êtes-vous arrivé·e au Jardin de Cocagne ? *Par Partage 44, nous étions à l'Assemblée Générale où ils ont présenter le jardin et ça nous a intéressé. [Historiquement, le jardin est né au sein de l'association Partage 44 puis a pris son autonomie avec sa propre association depuis en 2010].*

Pourquoi avoir choisi un panier Jardin de Cocagne ? *Pour plusieurs raisons, pour manger des choses saines et sans pesticides, pour soutenir l'association et l'insertion.*

Pourquoi continuez-vous à prendre un panier au jardin ? *Parce qu'on continue à soutenir et qu'on a toujours eu un bon accueil, on se fait taquiner...*

Comment venez-vous chercher le panier ? *En voiture (il n'y a pas de bus qui viennent de Sainte-Luce).*

Comment vivez-vous le fait d'être adhérent·e ? *Bien. On est toujours bien accueilli. On vient aux Assemblée Générales, aux portes-ouvertes... Dommage, on n'arrive plus à venir aux Rencontres de Mélanie et Corinne. Le petit journal, c'est important, ça crée un lien entre ce que vous vivez... Et les recettes... J'en utilise beaucoup !*

Qu'est-ce qui vous plaît ou ne vous plaît pas dans ce panier ? *Nous n'aimons pas le fenouil. On le donne à notre voisine qui adore ça. C'est un partage. Le reste, on mange de tout !*

C'est quoi pour vous un Jardin de Cocagne ? *Un coin de rencontres ! Un accueil de gens sympa, un accueil de gens provisoirement en difficultés !*

Qu'auriez-vous envie de dire aux autres adhérents-es ? *Continuez ! Il faut être là ! Être présents !*

La pastèque - J'en fais quoi ?

La pastèque est produite sur le jardin et arrive à maturité après avoir bénéficié des chaleurs de l'été... donc tardivement cette année.

Vous pouvez croquer dedans ou la mettre en salade de fruits ou de crudités. En faire un sorbet ou du granité, de la confiture... Elle se mange aussi cuite, grillée ou frites en beignets etc... L'écorce peut être confite.

Les nouvelles des plantations

Depuis mi-août, nous sommes sur la période des grandes récoltes... Les oignons et les pommes de terre sont ramassés, nous attaquons maintenant les courges et nous trions les pommes de terre !

C'est aussi l'époque de préparation des tunnels pour l'hiver, nous les débarrassons : nous enlevons les cultures d'été qui ne vont plus donner comme les concombres pour y mettre les plantations d'hiver et de printemps : les épinards et mescluns et aussi l'ail et les oignons nouveaux ! Et oui, nous préparons déjà les légumes que vous trouverez dans votre panier au printemps. Nous travaillons sur plusieurs échelles de temps.

Et nous semons les engrais vert...

Une rentrée bien active sur le terrain malgré une petite équipe !

Merci aux adhérent·es qui nous ont donné un coup de main, ce qui soutient les jardinier·es présent·es...

Salade pastèque concombre, fraîche et croquante

Pour 4 personnes

- 650 g de chair de pastèque (1/2 pastèque de taille moyenne)
- 1 concombre • 1 c. à s. d'huile de cameline ou votre huile habituelle
- 3 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Coupez la chair de la pastèque en petits cubes en prenant soin de retirer les graines.

Lavez et coupez le concombre en petits dés.

Dans un saladier, mélangez les deux légumes. Ajoutez l'huile de cameline, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.

Servez bien frais.

Il existe beaucoup de recette de pastèque en salade, à vous de faire la vôtre ! Vous pouvez ajouter de la fêta qui se marie bien à la pastèque et aussi des tomate et radis rose...

Adaptée <https://www.biodelices.fr/recette/salade-pastèque-concombre/>