

## Salade d'aubergines, haricots verts et poivron rouge

### Pour 8 personnes

- 1 aubergine
- 10 c. à s. d'huile d'olive
- 2,5 c. à c. d'ail finement haché
- 1 livre de haricots verts nettoyés et cassés en morceaux
- 1 gros poivron, coupé en fines lanières ou en petits cubes
- sel et poivre

Coupez l'aubergine en petits cubes et faites dégorger 30 mn avec du sel dans une passoire.

Essuyez-la dans une serviette propre.

Mettez l'aubergine dans un plat à four après l'avoir enrobée d'une partie du mélange huile/ail.

Passez au four 20 mn à 180°C, jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et un peu brunie.

Laissez refroidir.

Faites cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres et encore verts vifs, et passez-les sous l'eau froide.

Mélangez aubergines, haricots et poivrons dans un grand saladier, avec le reste de l'huile assaisonnée d'ail. Salez et poivrez.

**Vous pouvez aussi** passer les poivrons au four et/ou ajouter de la féta ou du chèvre, du jambon de pays, des œufs durs ou encore cuire l'aubergine à la vapeur après l'avoir fait mariner dans une persillade...

Adaptée de <https://cuisine.yoo7.com/t7168-recette-salade-d-aubergines-haricots-verts-et-poivron-rouge>

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Canicule au jardin !

**Merci à** Devrig, Laurence, Lucien, Marie, Mélanie et les autres... **pour votre investissement. Les jardinier·es vous racontent comment elles et ils ont apprécié votre aide et leur lundi de canicule... page suivante...**


Nous relançons notre **appel à coups de main toute la semaine ! Venez à 7h20 ou 10h20** pour intégrer les équipes de travail (nos horaires de travail sont de 7h30 à 13h00 pendant l'été)...

**Nous adaptons toujours le travail à la chaleur :** horaires, conditionnement des paniers du mardi dans le nouveau bâtiment, construction d'une ombrière par Benoît (à suivre dans les Brèves de la semaine prochaine) ! et libération de l'équipe à 12h00 ce lundi...

Côté plantations : **les légumes tiennent bien le coup** grâce à l'irrigation mise en place et l'arrosage bien fait ! **Les aubergines subissent des attaques d'acariens...** Nous achetons des punaises pour lutter contre.

Cette semaine, **Marianne** (directrice) **est en congés** et Alex l'est encore cette semaine. **L'équipe de jardinier·es est aussi réduite** par les vacances des un·es et des autres, quelques coups de chauds, etc.

### Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Aubergine	kg	0.3	0.4
Concombre	pièce	0	1
Courgette	kg	0.8	1
Haricot vert	kg	0.3	0.5
Poivron	kg	0.25	0.3
Tomate	kg	0.7	1.25
Prix panier		9.40 euros	13.60 euros

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

## Cake à "la Bohémienne"

### Ingrédients :

- 3 œufs • 170 g de farine blanche • 15 cl de lait • 5 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure • 70 g de râpé • sel, poivre • basilic frais
- herbes de Provence • ail • 1 poivron • 1 aubergine • 1 courgette

Détaillez vos légumes et faites revenir dans 2 c. à s. d'huile d'olive à feu moyen et couvert pour qu'ils cuisent dans leur vapeur.

Laissez revenir 20 mn environ jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Éteignez le feu, salez, poivrez, mettez quelques feuilles de basilic frais, des herbes de Provence et de l'ail (suivant vos goûts!). Réservez.

Préchauffez votre four à 180°C.

Commencez par faire tiédir le lait et l'huile d'olive ensemble dans une casserole. Dans un saladier, battez les œufs. A part, mélangez au préalable la farine et la levure. Ajoutez alors la farine/levure, le mélange huile d'olive/lait tiédi et le râpé. Mélangez vivement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Rajoutez les légumes à votre appareil. Versez dans un moule à cake et enfournez 45 mn. Le cake est prêt quand la croûte est dorée et que la lame d'un couteau plantée ressort bien sèche.

Adaptée de <http://muffinslovene.over-blog.com/article-cake-a-la-bohemienne-ou-cake-poivron-aubergine-courgette-58452836.html>

## Crêpes fourrées au concombre et au chèvre frais

### Pour 3 personnes

3 crêpes non sucrées ou si vous préférez 3 galettes

1 concombre

1/2 pot de chèvre frais

1 c. à s. d'huile d'olive

persil frais

sel, poivre

Lavez, coupez en deux et épépinez le concombre.

## Merci pour votre aide et lundi chaud !

Vous avez répondu à notre appel à coup de main mercredi dernier et ce lundi. Et nous vous en remercions d'autant que cette aide sous la chaleur a été très appréciée et a été une aide sous plusieurs angles. Djémila, Jérôme, Patrice Peter et Sandra vous l'expriment :

*"La crêpière est venue avec son fils. Ça nous a aidés, c'est bien !*

*On faisait la récolte des haricots. Le champ est couvert de haricots, il y en a partout. Je pense que Marc et Alex se sont lâchés sur les haricots [rire]. Tout a pris cette année, ils sont beaux et denses...*

*Quand les adhérents viennent, on sympathise avec eux, on apprend à se connaître et, du coup, ils ont envie de revenir. Et je pense que eux aussi sont satisfaits car parfois ils reviennent dès le lendemain.*

*Ça comble les absents ! Ça fait un complément, un appui, le travail est moins dur.*

*On voit de nouvelles têtes !*

*Oh ! Quelle calor hier ! Il a fait trop chaud. Heureusement qu'on a fini à 12h, il était temps d'arrêter ! Je pense qu'on n'aurait pas pu aller jusqu'à 13h...*

*Et heureusement que les bénévoles étaient là. C'est plus chaleureux ! Et il y a du relâchement parfois dans les équipes et les bénévoles qui sont là et qui font, ça fait qu'on peut pas lâcher. Il faut qu'on soit là aussi et qu'on travaille ! C'est motivant..."*

Recettes  
supplémentaires

Râpez-le et mettez-le à dégorger dans une passoire avec du sel pendant 10 mn.

Lavez, séchez et ciselez le persil.

Égouttez le concombre et mélangez-le dans un bol avec le chèvre frais, l'huile, du sel, du poivre et le persil. Étalez les crêpes sur un plan de travail et répartissez au centre la préparation au concombre et chèvre frais.

Roulez les crêpes sur elle-même, en les serrant bien, et repliez les côtés. Réservez au frais jusqu'au service.

Adaptée de <https://www.passionrecettes.com/voirRecette-crepes-fourrees-au-concombre-et-au-chevre-frais-58524.html>