



Terrine aux légumes confits

Pour 6 personnes

- 2 courgettes
- 2 poivron
- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail
- 10 olives noires
- 4 brins de thym frais ou du basilic
- Huile d'olive pour la cuisson
- Fleur de sel et poivre du moulin

Faites griller les poivrons sous le gril du four en les retournant jusqu'à ce que la peau se décolle et commence à noircir. Sortez-les et épiluchez-les. Épipéinez-les et coupez-les en larges lanières.

Pendant ce temps, coupez les courgettes et l'aubergine en tranches fines. Faites revenir les courgettes à l'huile et déposez-les sur du papier absorbant. Procédez de la même façon pour les aubergines.

Pelez et tranchez finement l'ail puis faites-le revenir sans coloration dans l'huile d'olive. Dénoyautez les olives et coupez-les en deux.

Chemisez largement une terrine de film alimentaire. Déposez une couche d'aubergine dans le fond de la terrine, recouvrez d'une couche de poivron, de courgette. Ajoutez l'ail et les olives, salez, poivrez, parsemez de thym ou de feuilles de basilic. Montez la terrine de la sorte en alternant les couches. Terminez par les courgettes.

Recouvrez de film alimentaire et placez 2 h au réfrigérateur.

Au moment de servir, démoulez la terrine, parsemez de thym ou de feuilles de basilic, de fleur de sel et de poivre. Servez avec une salade.

Adaptée de <https://gourmand.viepratique.fr/>

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*

Sacs krafts
Nous les récupérons
et réutilisons voir
article page suivant...

Année 2022 - semaine 30
mardi 26 juillet

Appel à coups de main !

Nous relançons notre appel à coups de main pour 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)...

Merci beaucoup Christine, Jacques et Marie (adhérent·es), qui êtes venu·es la semaine dernière, **votre aide a été précieuse** et appréciée autant pour le travail réalisé que pour le moral des troupes !

Et c'est le tour de **Marc** (encadrant) de partir **15 jours en congés**, Marianne (directrice) et Alexandre (encadrant) sont de retour...

Nous croulons sous les légumes, courgettes, tomates cerises, tomates anciennes et à coulis et encore un peu sous les haricots verts... **N'hésitez pas à nous en acheter et à en faire des conserves** ou à les congeler (*voir article page suivante*) et à **le faire savoir autour de vous tout en faisant la publicité du marché** ouvert à toutes le vendredi entre 14h30 et 18h30 !

Nous accueillons Samuel en stage une semaine par mois (la dernière du mois). Il rejoint ainsi l'équipe de jardinier·es en intermittence...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.35	0.5
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0	0.8
Haricot vert	kg	0.3	0.5
Poivron	kg	0.3	0.35
Tomate	kg	1	1.3
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.

Courgettes marinées au curry ou pickles

Ingrédients

- 3 kg de courgettes • 3 oignons • 3 c à c de grains de poivre
- 8 c à c de curry • 4 tasses de vinaigre de cidre • 4.5 tasses de sucre

Lavez les courgettes et coupez-les en gros cubes. Laissez-les dégorger dans un plat avec 1/2 tasse de gros sel. Laissez reposer 24 h.

Mélangez le cidre, 4 tasses d'eau, 4 tasses de sucre, le curry, les oignons émincés et le poivre. Ajoutez les courgettes rincées.

24h plus tard, réchauffez le tout durant 10 mn à 15 mn à feu moyen. Mettez en pots, mettez les pots à l'envers comme les confitures.

A déguster à l'apéro maintenant ou cet hiver ! Vous pouvez aussi servir chaud ou froid avec de la viande ou du poisson ou des céréales ou vous en servir pour relever une salade verte ou de crudités. Le jus peut aussi servir de base pour une vinaigrette !

Merci Arnaud (beau-frère d'adhérente) pour cette excellente recette

Tatin d'aubergines, tomates, poivrons au chèvre

Ingrédients :

- 2 aubergines • 4 tomates • 2 poivrons • 2 oignons • 1 pâte brisée
- 1 c. de miel • 100 g de chèvre frais • 100 g de bûche de chèvre • 1 c. de sirop ou vinaigre balsamique • Herbes de Provence • Sel et poivre

Disposez des rondelles d'aubergine (1 cm) sur du papier cuisson avec un filet d'huile d'olive et des herbes de Provence, salez et poivrez et enfournez 30 mn à 180°. • Faites revenir l'oignon et les poivrons émincés dans de l'huile, ajoutez les tomates, puis le miel, le balsamique, des herbes de Provence, sel, poivre et faites revenir 10 mn à feu vif et faites confire à feu doux. • Dans un moule à manquer, disposez les rondelles d'aubergines puis le chèvre frais, le mélange poivron et tomate. Couvrez de rondelles de bûche de chèvre puis, le tout avec la pâte brisée en rentrant les bords sous les légumes. Enfouez 35 mn à 180°. Démoulez à la sortie du four.

Adaptée de <https://www.blettecommechou.fr>

Recyclage par récupération des sacs kraft !

Nous réutilisons les sacs kraft jusqu'à leur fin de vie !

Vous pouvez nous en rapporter toutes les semaines y compris les sacs qui viennent d'ailleurs... Notre seule demande est qu'ils soient propres et bien mis à plat (quand ils sont en bouchon ou froisés, cela nous demande beaucoup de temps à les remettre en état...)!

Merci beaucoup

Légumes à foison...

Le temps a été propice aux légumes d'été et nous en avons beaucoup, faites-en la promotion auprès de vos proches et achetez-nous en plein... Voici des idées pour les conserver dans de bonnes conditions :

La sauce tomate en bocal est facile à faire, si vous transvasez votre sauce bouillante dans des pots ébouillantés puis retourner les pots sur le couvercle, vous n'avez pas besoin de les stériliser !

Vous pouvez aussi congeler vos sauces tomate en sachet...

Congélation des courgettes : Courgettes crues (en morceaux et si elles sont bien fermes et sans tache, avec la peau ou après l'avoir fait dégorger dans du sel et bien égouttée. Étalez vos courgettes essuyées sur un plateau et congelez-les avant de les remettre en sac pour plus de praticité - conservation 3 mois), **blanchies** (conservation 1 an) ou **cuisinées** (sautées, soupes...) !

Vous pouvez mettre les **courgettes en bocaux** aussi (avec un saumure ou du vinaigre...).

Vous pouvez conserver les courgettes à l'air libre : Placez-les dans un endroit frais à l'abri de la lumière. L'idéal est de les disposer dans des cagettes (écartées les unes des autres), de déposer un linge humide sur les légumes et de les placer dans la cave ou le garage. Pour prolonger la conservation des courgettes, humidifiez le linge de temps à autre.

Nous vous remettons **ci-dessous notre recette de pickles de courgette**, une recette-phare (beaucoup d'entre vous l'ont déjà adoptée) !

Vous pouvez aussi faire des **ratatouilles en bocaux ou en congélation...** en plus de celles que vous mangerez !