





Année 2022 - semaine 33
mardi 16 août

Et si vous veniez récolter ?

Avec les fortes chaleurs des semaines passées, les productions sont précoces (environ deux semaines d'avance). Nous lançons un **chantier récolte cette semaine**, en particulier pour les oignons et les pommes de terre : vous pouvez **y participer** les matins à 8h20 ou 10h40 ou le mardi ou le jeudi après-midi à 13h20 !

Les jardinier·es reprennent les horaires classiques de travail : les matins de 8h30 à 12h30 (sauf vendredi 13h00) et les après-midi des lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h00.

Cette semaine, **Anne-Christelle** (accompagnatrice socio-professionnelle), **Benoît** (encadrant technique) et **Muriel** (relation adhérent·es) sont en vacances ! **Cette semaine dans votre panier**

 	Unité	Petit panier (quantité en unité)	Grand panier (quantité en unité)
Légume	kg ou pièce		
Concombre	pièce	1	2
Pomme de terre	kg	0,8	1,2
Courgettes	kg		1,2
Tomates	kg	0,8	1,1
Betteraves	kg		0,6
Melon	kg	0,5	
Salade	pièce	1	1
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.

Gaspacho de tomate, concombre et cumin

Pour 4 personnes

- 5 tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 petit oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 5 c. à s. d'olive
- Le jus d'un citron vert
- Cumin
- Un petit bouquet d'herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil)
- Sel et poivre du moulin

Lavez les tomates et les herbes fraîches. Épluchez le concombre (facultatif) et ôtez les deux extrémités. Pelez l'oignon et la gousse d'ail.

Coupez grossièrement les légumes, l'oignon et l'ail et mettez-les dans le bol d'un blender.

Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes fraîches et les épices. Mixez l'ensemble jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez bien frais.

Adaptée de <https://cannellecoriandre.com/gaspacho-de-tomate-concombre-et-cumin/>

L'épluchage du concombre, comme de la courgette est facultatif en bio !

D'ailleurs la courgette peut aussi se préparer crue dans les mêmes préparations que la courgette....