



## Crumble salé aux légumes d'été

### Pour 4 personnes

• 300g de tomates • 200g d'aubergine • 150g de poivron • 450g de courgettes (facultatif) • 1 oignon • 90 g de farine (vous pouvez varier les farines : sarrasin par exemple) • 50 g de beurre  
40 g de parmesan râpé • 2 gousses d'ail • Sel/Poivre – herbes de Provence, persil, basilic...

Coupez les légumes en morceaux et faites-les revenir avec de l'huile d'olive dans une sauteuse à feu vif pendant 5 mn. Préchauffez le four à 180°C. (Vous pouvez aussi faire cuire vos légumes au four enrobés d'huile d'olive et des herbes de Provence. Cette préparation peut déjà faire un plat en lui-même quel que soit le mode de cuisson...).

Assaisonnez les légumes d'herbes de Provence, basilic ou autres herbes de votre choix.

Disposez les légumes dans un plat allant au four ou dans des ramequins individuels.

Dans un petit saladier, mélangez au bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre ramolli pour obtenir un mélange granuleux.

Saupoudrez sur les légumes et faites cuire au four pendant 30 mn.

Servez chaud avec une bonne salade verte ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche.

Adaptée de <https://www.biauxarpajonnais.org/index.php/2021/10/11/crumble-sale-aux-legumes-dete/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardinecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantis@orange.fr](mailto:jdcnantis@orange.fr)

Forum Associatif  
de Carquefou  
Samedi 3 septembre  
Nous y serons !

Année 2022 - semaine 34  
Mardi 23 août

## Retour et récoltes!

Le retour des sacs est attendu : **Merci de nous ramener tous les sacs à anse que vous pourriez avoir chez vous...** Nous n'en avons plus assez pour conditionner vos paniers !

En cette dernière semaine d'août, **nous retrouvons une équipe de jardinier·es presque au complet** ! Ils et elles vous raconteront leur été la semaine prochaine... Côté permanent·es, Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) est, cette semaine encore, en vacances !

**Nous sommes toujours en période de grandes récoltes...** en particulier des pommes de terre et aussi des **courges** qui vont bien ! Elles n'ont pas autant souffert de la chaleur que nous le craignons (même si, nous n'aurons pas de courge musquée, les plants ont été mangés par les limaces). La récolte des **oignons** est terminée (avec moins d'oignons que prévu à cause de la canicule) !

**Et nous avons fêté le retour de l'eau... de l'or tombé du ciel !** Cela permet, entre autres, aux navets et poireaux de pousser tranquillement et sûrement et aux jardinier·es de travailler dans une atmosphère rafraîchie...

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.35	0.35
Basilic	botte	0	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0	0.9
Melon	kg	0	0.6
Poivron	kg	0.25	0.25
Pomme de terre	kg	0.6	0
Tomate	kg	0.8	1
Tomate cerise	kg	0.15	0.2
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.

