

Haricots verts à la sauce tomate façon libanaise

Pour 4 personnes

- 500 g haricots verts
- 3 belles tomates
- 1 oignon haché
- 3 ou 4 gousses d'ail pressées ou hachées
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- ¼ c. à c. de cannelle, ¼ c. à c. de cumin, ½ c. à c. de coriandre (ou 1 c. à c. de Tout-épices ou 4 épices)
- 1 c. à c. de thym séché
- Sel et poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Un peu de bouillon ou de l'eau (facultatif)

Lavez les haricots verts et équeutez-les ou coupez aux ciseaux les extrémités des haricots mis en fagot.

Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, 5 mn. Ajoutez l'ail, les épices, le thym si vous l'utilisez et du sel. Ajoutez ensuite les haricots verts, faites revenir un peu.

Ajoutez les tomates fraîches râpées et 1 c. à c. de concentré de tomate. Mélangez et faites cuire en remuant environ 5 mn.

Versez le bouillon (en ajouter si besoin lors de la cuisson pour que ça n'accroche pas) et portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les haricots verts soient cuits comme vous le souhaitez.

Servez chaud en accompagnement d'une viande grillée, de poisson, du riz ou boulgour pilaf, ou encore du pain Pita ou de la baguette...

Adaptée de <https://www.cuisineculinaire.com/>

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

L'été et les jardinières...

Les jardinières vous racontent leur été *page suivante...*

Nous accueillons **Patricia en stage de 15 jours** dans l'équipe de jardinières.

Vous pouvez venir nous voir et échanger avec nous **au Forum Associatif de Carquefou** samedi 3 septembre de 9h30 à 12h30 au Gymnase du Souchais. Nous y serons toute la matinée !

Il y aura aussi ce week-end, **la Folie des Plantes** de 10h à 18h30 au parc du Grand-Blottereau .

Tous les légumes ont profité du soleil, en particulier, les **melons sont souvent excellents**, vous êtes nombreux à nous le dire spontanément... **mais parfois trop mûrs**. **Continuez à nous le dire** quand c'est le cas, nous tenons compte de vos retours !

Avec la rentrée, **les commandes groupées reprennent** ! Elles sont à retrouver **sur le site internet du jardin...**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.35	0
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0	0.8
Haricot vert	kg	0.25	0.45
Melon	pièce	0	1
Pomme de terre	kg	0.6	0
Tomate	kg	0.6	0.8
Tomate cerise	kg	0.15	0.35
Prix panier		9,40 euros	13,60 euros

Du basilic en cadeau dans tous les paniers !

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

Et l'été pour les jardinier·es ?

L'été est vécu différemment par tout un chacun... Au jardin, il y a beaucoup de travail et, en général, chacun·e prend 15 jours de congés. Ce sont les jardinier·es, Antoine, Baballah, Djémila, Donovan, Erwan, Jérôme, Léo, Mahmoud, Mayana, Patrice, Peter, Samuel, Sandra, Stéphane, Teddy, Thierry et Thomas qui vous racontent comment ils ont vécu leur été :

"Chaudement !

Trop chaud, j'aime pas la chaleur et j'ai travaillé tout l'été... Vacances tranquilles.

Pas bien, il fait très chaud. J'ai pris 2 semaines de vacances, mais je ne me suis pas reposé car, j'avais plein de rendez-vous !

On a transpiré dur, c'était calme... C'était des petits groupes, avec ceux qui étaient en vacances. Ça s'est bien passé !

C'était chaud, il a fait bien chaud ! Bel été et c'était agréable quand même, déjà d'être dehors...

Le mois d'août a été tranquille. Le fait qu'on commence tôt, avec les horaires décalés... On était bien content de partir à 13 heures.

J'ai pas vu le temps passer.

On était très satisfait de travailler tôt le matin ainsi on a échappé à la canicule de l'après-midi. Des vacances bien reposantes et on a fait quelques sorties.

J'ai trouvé ça top, les horaires plus tôt ! J'ai profité de mes vacances, j'ai été à Mesquer...

Un bel été chaud, chaud, chaud, Caliente. Avec la canicule, on a de beaux légumes (mais ça c'est tout le temps 😊) Je l'ai vécu sainement, bien vécu, même s'il a fait un peu chaud.

Vacances maussades, j'ai rien fait, je me suis ennuyé, je ne suis pas sorti de chez moi !

Avec les vacances des uns et des autres, le jardin était triste... Je me suis sentie solitaire sans les gens. Ce n'était pas la même ambiance. On s'habitue à l'équipe, à nos collègues de travail. Quand ils ne sont pas là, ça manque !

J'ai bien profité des légumes de l'été ! J'ai pris à la récup et ça m'a fait changer

d'alimentation. Je préfère les produits bio aux produits de mauvaise qualité, même s'ils sont souvent plus chers !

C'était bien, c'était physique quand même dans les champs sous le soleil. Vraiment, j'aime bien être ici, j'aime bien être dehors et il y a une bonne entente ici ! Ici, le but n'est pas de se prendre la tête.

C'était bien, les vacances, c'était bien. C'était tranquille, j'ai fait du sport, regardé la télé. J'ai pu passer du temps avec mon amie !

C'était bien les horaires d'été, tu commences tôt, tu finis tôt ! Ce serait même mieux si on faisait 6h30-12h... Je n'ai pas profité comme je voulais de mes vacances !

Ça allait tranquillement, j'ai pris des petits jours de congés, à gauche et à droite et c'était super. Au calme, en vrai, on finissait à 13h, ça a été !

J'ai été voir ma fille en Normandie, j'ai fait un peu de jardinage avec elle et mon gendre et, après, je suis allée chez ma mère... C'était court et long à la fois !

Comme je suis en fin de contrat, j'ai mobilisé mes vacances pour construire avec beaucoup d'implication, du lien avec d'autres structures en maraîchage de la région..."

Salade de quinoa

Recette
supplémentaire

Pour 2 personnes

- 100 g de quinoa cuit • 100 g d'haricots verts frais cuits • 2 tomates
- 1/3 de concombre (env. 100g) • 1/2 oignon rouge • 1 petite boîte de thon • 50 g de feta • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 citron vert
- Coriandre • Sel • Poivre • Noisettes (facultatif)

Lavez et découpez les tomates en quartiers. Taillez le concombre en petits dès. Épluchez et ciselez l'oignon rouge. Découpez les haricots verts en petits tronçons de 3 cms environ.

Mélangez l'huile d'olive, le jus du citron vert, la coriandre le sel et poivre.

Émiettez grossièrement la feta. Égouttez le thon, mettez-le dans le saladier. Ajoutez l'oignon ciselé, les haricots verts, le quinoa, les quartiers des tomates, les dès de feta et de concombre. Mélangez. Saupoudrez de noisettes concassées et de coriandre. Servez avec la vinaigrette.

Adaptée de <https://www.sabnpepper.com/salade-de-quinoa-verte/>