



## Gaspacho tomate maïs

### Pour 4 personnes

- 2 à 4 épis de maïs (environ 400 g)
- 600 g de tomates jaunes
- 2 oignons nouveaux
- 1 petite gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 4 cl de vinaigre de vin
- 2 pincées de piment d'Espelette

Préchauffez le four sur la fonction gril. Égrainez un épi de maïs et saupoudrez les grains d'une pincée de piment d'Espelette et d'une pincée de sel. Étalez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfourez 10 à 15 mn. Réservez.

Rincez et coupez grossièrement les tomates. Pelez les oignons et l'ail, et coupez-les en quatre. Placez les grains de maïs prélevés sur les épis (gardez-en un peu pour la présentation) dans le bol d'un blender, ajoutez les tomates, les oignons, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, 10 cl d'eau, une pincée de sel et une pincée de piment d'Espelette. Mixez pour obtenir une texture de soupe très fine. Réservez au frais 1h minimum.

Servez le gaspacho parsemé de grains de maïs rôtis et arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Adaptée de <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Gaspacho-tomate-jaune-mais-4028116>

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)

# Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 36  
mardi 6 septembre 2022

## Panier, cagette, panier... Cagette!

C'est décidé, nous passons à un nouveau système, **vos légumes seront maintenant conditionnés en cagette...** Page suivante, nous vous expliquons cela et nous vous donnons le **mode opératoire**, comme de maintenant **laissez la cagette sur place !**

Samedi, le jardin était au **Forum associatif de Carquefou**, vous trouverez quelques photos sur le compte facebook du jardin. Nous avons annoncé une **visite découverte du jardin le vendredi 30 septembre de 17h à 18h**, à laquelle **vous pouvez vous inscrire voir article page suivante** (<https://www.facebook.com/jardindecocagnenantais/>)...

**Les récoltes se poursuivent à bon rythme.** Cependant, **beaucoup d'arrêts maladie** de jardinier·es en ce moment mettent l'**équipe en forte tension...**

**Les jardinier·e·s vous racontent leur rentrée page suivante !**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Brocoli	kg	0	0,22
Courgette	kg	1	1
Haricot vert	kg	0	0,6
Maïs	pièce	0	2
Poivron	kg	0,3	0
Pomme de terre	kg	0,75	0
Tomate	kg	0	0,8
Tomate cerise	kg	0,37	0,35
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.

## La rentrée !

Djémila, Mahmoud et Teddy vous racontent leur rentrée :

*"Mon fils est bien rentré en première en lycée général. Il est content ! ça s'est bien passé et les professeurs sont attentionnés suite à son opération du coeur le 25 août ! Il est courageux, il voulait absolument retrouver ses copains et continuer normalement !*

*J'ai 4 enfants, un à l'université, un en baccalauréat général, un en 1<sup>ère</sup> et un en CM2. J'ai pris des vacances pour tout préparer (courses dans les magasins...) et pour accompagner celui qui va à l'école le jour de la rentrée. Tout s'est bien passé ! Nous avons aussi profité d'une journée de vacances pour aller en famille au Mont Saint-Michel et d'une autre journée à la Baule...*

*Ça s'est bien passé. Nous sommes, mon fils et moi, satisfaits de la rentrée. On est bien parti sur un bon élan, le sourire aux lèvres !"*

### **Courgettes, poivron, tomates cerises à la crème**

#### **Pour 4 personnes**

- 500 g courgettes • 1 poivron rouge • 15 tomates cerises • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de crème fraîche
- 50 g d'emmental râpé • sel • poivre

Faites revenir l'oignon, l'ail, les courgettes et le poivron coupés en petits morceaux dans l'huile pendant 10 mn.

Ajoutez les tomates cerise et couvrez. Laissez mijoter à feu doux 10 mn.

Ajoutez la crème, le sel, le poivre et le fromage. Mélangez puis retirez du feu et servez.

Adaptée de <https://www.yumelise.fr/courgettes-poivron-tomates-cerise-creme/>

Recette  
supplémentaire

### **Mais : mode d'emploi**

**Vous pouvez le manger cru** en mordant dedans.

**Cuisson à l'eau :** Ne surtout pas saler à la cuisson. Ôtez les feuilles et les barbes, mettez les épis à l'eau bouillante 5 à 10 mn, les grains doivent se détacher aisément. Vous pouvez ensuite **recupérer les grains pour une salade** ou mordre dedans.

**À la poêle :** 10 à 15 mn au beurre.

## Forum Associatif de Carquefou

Un bien beau forum où nous avons eu le plaisir de recevoir vos petits coucous...

Autour d'un stand nous avons présenté les activités du jardin, sa philosophie et le fonctionnement de panier à des partenaires et des futures adhérentes. Nous y avons aussi été chaleureusement accueillis par l'équipe municipale. Ces rencontres sont toujours importantes !

Nous y avons aussi proposé une **visite découverte du jardin** le **vendredi 30 septembre de 17h à 18h** ouverte à tous ! Vous pouvez aussi en profiter en vous inscrivant ou [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr) et y inviter d'autres personnes !

### **Panier, cagette, panier, cagette... Cagette !**

C'est acté, nous abandonnons le système des sacs plastique pour conditionner votre panier avec une solution plus écologique : la cagette !

Nous manquons trop souvent de sac et la pénurie a été très importante avant la rentrée. Nous en avons profité pour tester le système de cagettes et nous le trouvons bien pratique. Les légumes ne se chevauchent pas (moins de risques qu'ils s'abiment ainsi) et il est plus facile de repérer à la confection où nous en sommes dans le placement des légumes...

Mode d'emploi pour vous : **à partir de maintenant, la cagette devra rester sur place.** Apportez votre contenant (sac pour transvaser, ou cagette pour transvaser ou en substitution) pour emporter les légumes chez vous ! Si vous n'en avez pas (oubli), sollicitez-nous pour que nous vous propositions une solution...

**Pour les cagettes sorties après la fermeture du jardin,** elles devront être remises dans le jardin à travers le portail !

Merci à vous d'être vigilant à tout cela !



**Cuisson au four ou barbecue :** après 5 mn à l'eau bouillante, enduit de beurre salé fondu 20 à 30 mn au gril. Tournez régulièrement. Ou 20 à 30 mn en papillote (papier cuisson).

**Vous pouvez les agrémenter :** de beurre (nature ou d'ail), de crème fraîche, d'un filet d'huile et de citron et fines herbes (le thym, le paprika, la ciboulette, la mélisse, le cerfeuil, le curry et le piment lui vont à ravir), de diverses sauces tomate...

**Mais au miel :** Cuissez 5 mn à l'eau bouillante, puis mélangez les ingrédients de la marinade (épices du trappeur, miel et rhum brun). Poêlez les épis de maïs à feu moyen dans du beurre durant environ 10 mn, en les badigeonnant régulièrement de marinade.