



Courgettes et haricots verts à la menthe

Pour 4 personnes

• 200 g haricots verts • 300 g courgettes • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de menthe • 4 c. à s. à s. d'huile d'olive • 1/2 jus de citron • sel • poivre

Coupez les courgettes en tronçons d'environ 5 cm, puis en 4 dans le sens de la longueur. Équeutez les haricots verts et, cuire le tout, al dente, 10 à 15 mn à la vapeur

Dans un saladier, hachez les gousses d'ail et la menthe. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre. Déposez les légumes encore chaud dans le saladier. Mélangez et incorporez le jus de citron. Laissez reposer à température ambiante 30 mn afin que les légumes s'imprègnent des saveurs.

Vous pouvez manger cette salade tiède ou froide avec du bon pain ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson ! *Adaptée de <https://www.marciatack.fr/courgettes-haricots-menthe/>*

Feuilleton de l'été : les films et le cinéma sont à l'honneur cette semaine. De nouveau, nous retrouvons beaucoup de diversité entre les un·e·s et les autres, avec celles et ceux qui vont au cinéma ou qui regardent des films ou des séries sur les chaînes classiques ou celles sur abonnement ou encore sur DVD. Il y en a même qui regardent des vidéos sur leur téléphone ou ne regardent rien et jouent aux jeux vidéos « *J'ai des goûts éclectiques pour les jeux vidéos, Rainbow Six par exemple* ». Pour celles et ceux qui ne vont pas au cinéma, une des raisons peut-être le prix « *le cinéma, c'est cher et je suis claustrophobe. Maintenant, mes films cultes sont Into The Wild et Bernie* ». Étonnamment, les films classiques sont très cités y compris par les jeunes, dont les films d'humour « *J'aime mieux l'humour des anciens films, comme La grande vadrouille ou Le curé chez les nudistes, les films avec Gabin, Louis de Funès, Montand, Bourville, Paul Prébois, que l'humour des films actuels* ». « *Moi, je regarde des films d'humour pour me détendre et les policiers, mon film préféré est Peur sur la ville avec Belmondo* ». Une autre « *regarde des films indiens à la télé, le journal et la musique* » et un autre « *regarde des films d'action et des comédies, le dernier en date : Le Braqueur* », pour les autres, ce sera : « *les films de science fiction, de légendes ou paranormaux avec des fantômes* », « *mon dernier film sur Netflix est le Bonheur pour les débutants* », « *des films d'actions et d'horreur comme La colline a des yeux mais le premier surtout pas le deuxième qui n'est pas bon* ». Et il y a les amateurs·trices de série : avec « *Inside Nine, une série anglaise très british. Ils sont forts les anglais* », « *La Diplomate, une série américano anglaise* », « *en ce moment je regarde Trone de Fer et j'aime tout ce qui est science fiction* » « *actuellement, je me fais tout, tout, X'Files, ma série de coeur* », « *je regarde beaucoup de séries déjà, des séries policières et d'investigations. Et le film que j'ai beaucoup aimé est Mary. J'aime aussi les films de la vraie vie* ». Et côté cinéma, il y a les adeptes du cinéma en plein air l'été, « *j'ai revu avec un immense plaisir le Château Ambulant au pied du château de Guérande* ». Et pour les adeptes du cinéma version salle, Barbie a été apprécié mais les avis divergent sur Oppenheimer : « *c'est vraiment un bon film, on ne voit pas le temps passer, je conseille, il faut le voir* », « *j'ai pas aimé Oppenheimer, les personnages et j'ai trouvé ça long* ». Un dernier conseil côté grand écran : « *Les algues vertes pour ceux qui sont intéressés par le sujet* »

Les Brèves

Pas de pain jusqu'au 25 août inclus

du Jardin

Année 2023 - semaine 31

mardi 1^{er} août

Appel à bénévolat

La pluie nous amène à suspendre la récolte de pommes de terre. Merci à celles et ceux qui sont venus en ce début de semaine nous prêter main forte. Nous relançons notre appel pour la semaine prochaine, la météo devrait être plus propice. **Vous pourrez donc venir nous donner un coup de main** sur un ou plusieurs créneaux suivants : le matin de 8h20 à 10h ou de 10h20 à 12h30.




ATTENTION : Adhérent·e·s du mardi, notez bien que le mardi 15 août étant férié, **votre panier** ce cette semaine-là sera à **venir chercher le lundi 14 août** sur les horaires habituels : 13h à 17h15.

Nous vous rappelons le fonctionnement des reports des paniers d'été : sur le nombre d'absences aux paniers demandés, un panier n'est ni reporté, ni facturé et, les autres absences sont transformées en doubles paniers. Sauf demande de votre part, les dates de ces doubles paniers sont fixées par nous et nous avons favorisé les reports sur des périodes où il y a moins de paniers pour niveler au maximum l'écoulement des légumes. Pour rappel, seulement 3 absences aux paniers sont possibles sur l'été.

Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) **est en congés** cette semaine.

Au programme de notre feuilleton de l'été, que vous trouverez page suivante, le cinéma et les films préférés de chacun·e·s.

	unité	Petit panier	Grand panier
aubergine	pièce		1
concombre	pièce	1	
courgette	kg	0,8	1
haricot vert	kg	0,25	0,5
oignon	kg		0,2
poivron	kg		0,225
salade	pièce	1	1
tomate	kg	0,8	1
Prix paniers		9,90 €	14,30 €

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