

Pas de pain
jusqu'au
25 août inclus

Année 2023 - semaine 32
Mardi 8 août

Quels sont vos légumes d'été préférés, pourquoi ou comment les aimez-vous ?

En tête, arrive la tomate "j'adore les tomates du Jardin qui ont si bon goût", "j'aime les green zebra". La tomate est mangée crue en salade seule ou avec "des concombres, du piment, des pommes de terre et des haricots secs avec une vinaigrette" ou cuite, "en ratatouille" par exemple ou encore, "en tomates farcies comme faisait ma grand-mère", "J'aime les tomates et les pommes de terre. Avec les tomates, tu peux faire la sauce et l'utiliser et l'ajouter dans tous les légumes. Et ça peut aussi remplacer un peu la viande". "J'aime les tomates, le concombre et l'aubergine pour les masques pour faire attention à ma peau comme je fume, les rides, ça me stresse. Et j'aime manger le melon. J'aime tous les légumes et je les mange tous crus". Nous en arrivons donc au concombre qui est préféré à la vinaigrette par certain·e·s "une vinaigrette avec de la moutarde, j'aime bien quand le concombre prend bien le jus" ou "à la crème de préférence", voir "à la crème avec de la ciboulette". Quand à l'aubergine, elle est appréciée "poêlée seule ou avec de l'oignon ou des poivrons. Je trouve que ça a un bon goût de champignon" ou "cuite au four en tranches que je remets en salade avec de la mayonnaise". "Avant je détestais les aubergines et j'ai appris à les aimer ici au point de les adorer maintenant. Je suis passée par le caviar d'aubergine. J'aime aussi les faire rotir au four, les faire en crumble etc. Et j'aime aussi les courgettes sous toutes leurs formes, crues, cuites, ou en pickles". "J'aime la courgette et l'aubergine cuite au four ou à la poêle avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence ou une sauce tomate avec du haché végétal. Une fois, j'ai fait des lasagnes aux aubergines avec quelques courgettes et de la béchamel et c'était très bon." Nous en venons donc au courgettes qui sont aussi savourées en "velouté, cuites au four sur une plaque avec des herbes de Provence, en gratin, à la poêle avec des lardons et oignons. Je les aime bien avec du parmesan." "J'aime bien une petite ratatouille avec les courgettes, on met tout dedans". Et il y a ceux qui aime le melon "en entrée" ou pour qui "c'est mon légume préféré", tout en relativisant car "c'est aussi un fruit mais la tomate aussi" et "la pastèque". L'artichaut est aussi cité et "cuit à l'eau et je mange le coeur à la vinaigrette". Et, n'oublions pas les "haricots verts cuits à l'ail et mangés froids ou chauds". Et, il y en a qui n'ont "pas de préférence du tout" ou qui disent : "j'aime tous les légumes". Et il est à noter que quelque un·e·s n'aiment pas les légumes, "je ne mange pas trop de légumes, des patates en frites et de la salade très verte, mais je n'aime pas quand elle croustille. Si, il y a le chou cuit à la marmite avec du lard, des grosses saucisses et des patates."


Les bons légumes d'été !

Encadrant·e·s et jardinier·e·s vous parlent de leurs légumes préférés et comment ils aiment les manger dans le feuilleton de l'été.

C'est au tour d'**Alex** (encadrant) d'être **en congés** pour 3 semaines. Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle est revenue pour une semaine et Marc est de retour (encadrant).

ATTENTION : la semaine prochaine, le panier sera à venir chercher le **lundi 14 août de 13h à 17h15**, le mardi (15 août) étant férié. Ne l'oubliez pas.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.6	1
Haricot vert	kg	0	0.5
Poivron orange	kg	0.3	0.5
Tomate	kg	1	1
Tomate cerise	kg	0.2	0.25
Prix panier		9.90 euros	14,30 euros

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

La recette du jour



Poivrons gratinés aux tomates cerises et au parmesan

Ingrédients • 3 poivrons • 200 g de tomates cerises • 60 g de chapelure • 40 g de parmesan (râpé) • 2 c. à s. de câpres (facultatif) • 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel

Dans un bol mélangez, les poivrons épinés et coupés en morceaux, les tomates en petits morceaux, le persil, la chapelure, le parmesan, les câpres, du sel et l'huile d'olive.

Disposez le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faites cuire à four chaud 190°C pendant 30 à 35 mn en mode statique (pas de chaleur tournante).

Adaptée de <https://www.mesrecettes.info/poivrons-gratinés-aux-tomates-cerises-et-au-parmesan/>

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 : contact@jardinecocagnenantais.fr