



Pâtes aux courgettes, petits pois, sauce à la crème et au citron

Pour 4 personnes

- 200 g de petits pois écosés (500 g avec la gousse)
- 1 grosse courgette ou 2 petites environ 300 g
- 1 yaourt à la grecque
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic ciselées
- sel et poivre
- 1 citron bio
- 500 g de pâtes linguine ou autres
- Comté ou parmesan râpé

Mettez les petits pois écosés 5 mn à la vapeur douce. Puis de même, faites cuire les courgettes coupées en ruban (à la mandoline ou à l'épluche légumes) 1 mn à la vapeur.

Dans un saladier, mettez le yaourt, le basilic ciselé, du zeste de citron, quelques gouttes de jus de citron, du sel et du poivre, les courgettes et les petits pois et mélangez délicatement.

Mettez les pâtes à cuire selon le temps indiqué, égouttez et remettez les pâtes dans la casserole. Versez la sauce dessus, et ajoutez le fromage râpé, remuez en gardant la casserole sur feu moyen/vif pour que tout se mélange bien.

Rectifiez ensuite l'assaisonnement et servez bien chaud, avec un peu de basilic ciselé.

Adaptée de <https://www.theflyingflour.com/blog/pates-courgettes-petits-pois-citron>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr



Année 2020 - semaine 623
Mardi 2 juin

Démarrage de la nouvelle équipe !

Démarrage sans filet de la nouvelle équipe avec Alexandre et Marc... dans un contexte organisationnel compliqué et surtout **une production pas simple...** Nous avons vécu un **mois de mai avec de fortes températures ce qui décale la production**. Et la fin du montage du tunnel à tomates a été tellement compliquée avec une mise en place difficile de l'aération ce qui fait que **le mildiou s'est mis dans les tomates**. Nous ne saurons que début juillet ce que cela donnera. Nous avons replanté 2 planches supplémentaires mais elles ne donneront qu'en août !

Pierrick recommence un stage à mi-temps sur le jardin.

Et nous souhaitons aussi la bienvenue à Adélaïde qui commence un contrat cette semaine et rejoint l'équipe de jardinier·e·s.

Pas de paniers annulés pour les adhérent·e·s du mardi, par conséquent, un panier de plus facturé... En fait, nous avons des légumes en cette période et l'annulation de panier ne se justifie pas !

Nous avons repris les horaires de distributions habituels :
Le **mardi de 13h à 17h15** et le **vendredi de 15h à 18h45** !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Betterave nouvelle	botte	0	1
Courgette	kg	0.5	0.8
Petit pois	kg	0.5	0.5
Pomme de terre nvle	kg	0.5	0.7
Salade	pièce	1	2
Prix panier		9,20 €	13 €

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

Légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

Les légumes nouveaux sont gorgés de vitamines. Choisissez-les une cuisson douce (pas de cocotte minute) qui conservera leur croquant et leurs nutriments.

Betterave : Mangez-les **crues** râpées, en bâtonnet (en trempette dans une petite sauce) ou en rondelles, **cuites** si vous y tenez, en mettant des rondelles crues sur un fond de tartelette que vous surmonterez de roquefort ou autres fromages... **Les fanes** sont excellentes, les plus goûteuses. **Crues** vous pouvez les manger en salade, en pesto, smoothie... **Cuites**, tout simplement sautées ou sur une pizza, dans une tarte, un cake, une omelette, des samoussas etc...

Courgette : Ne l'épluchez pas ! Osez la manger **crue** râpée ou en rondelles à la crème, en bâtonnet ou tzatziki... Si vous tenez à la cuire, choisissez-lui une cuisson douce !

Petits-pois : Tout se mange... Les graines se mangent **crues** ou **cuites** à la vapeur douce en salade (qu'elles soient crues ou cuites), en accompagnement, en quiches, omelettes, tajines et ragoûts... **Les cosses** font une excellente soupe à passer au presse-purée pour enlever les fibres...

Pomme de terre nouvelle : Ne pas les éplucher, brossez-les... Ne se conserve pas longtemps. A manger **cuite** rapidement à la vapeur douce en salade ou à l'huile, au beurre, sautées, au four ou en omelette...

Carpaccio de betterave et de courgette au parmesan

Pour 4 personnes

- 1 betteraves crues • 2 petites courgettes
- 1 oignons nouveaux • 1 citron (jus)
- quelques brins de cerfeuil • 35 g de parmesan • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre

Pelez et essuyez la betterave. Lavez et coupez les extrémités de la courgette. Dans un bol, mélangez le jus de citron, 1 pincée de sel et 1 de poivre, ajoutez progressivement l'huile d'olive en fouettant.

A l'aide d'une mandoline, détaillez les betteraves en tranches fines. étalez-les au fur et à mesure côte à côte sur une grande assiette. Coupez de la même les courgettes dans la longueur, étalez-les sur

Recette
supplémentaire

Mode d'emploi des absences d'été

Dans le panier, **un coupon à remplir et nous retourner dès que vous connaissez vos périodes d'absences** de cet été. ATTENTION à ne pas oublier d'indiquer votre nom !

D'avoir les coupons au fur et à mesure et le plus tôt possible, nous permet de gérer les absences et surtout les reports. Nous fixons les reports de façon à limiter les creux de paniers. L'été est une forte période de production mais aussi une période où certaines semaines il y a peu de panier. Nous tentons de niveler cet effet avec les reports...

Pour rappel, vous pouvez poser jusqu'à 5 absences aux paniers dans l'année dont **3 absences aux paniers sur l'été** consécutives ou non.

1 absence = 1 double panier à un autre moment (le report).

Nous fixons les reports de la manière suivante :

- **3 semaines d'absence :** 2 reports de panier (2 semaines avec un panier doublé) + 1 panier non facturé
- **2 semaines d'absence :** 1 report (1 panier doublé) + 1 panier non facturé
- **1 semaine d'absence :** 1 panier non facturé
- **Pas d'absence :** vous pouvez prendre un panier tout l'été et ne pas poser d'absence, ce sera avec plaisir que nous vous les ferons. Nous vous facturerons alors un panier supplémentaire sur cette période.

une autre assiette. Badigeonnez généreusement au pinceau les légumes avec l'assaisonnement au citron et laissez macérer 10 mn.

Détaillez des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. émincez les oignons en gardant un peu de vert.

Dans les assiettes de service, répartissez harmonieusement les tranches de betterave, les lamelles de courgette, les copeaux de parmesan, les oignons nouveaux et quelques pluches de cerfeuil. Versez le reste de sauce et dégustez sans attendre.

Adaptée de : <https://gourmand.viepratique.fr/>