La recette du jour

Gratin d'aubergines, courgettes et poivrons au comté

Pour 6 personnes

• 4 courgettes • 1 aubergine • 2 poivrons • 1 oignon • 2 œufs • 20 cl de crème fraîche • 1 c. à soupe de farine • 80 g de comté râpé • 1 c. à soupe de thym • huile d'olive • beurre • sel, poivre

Lavez les légumes.

Coupez les courgettes et les aubergines en dés. Ôtez les graines et les filaments des poivrons et découpez-les en petits morceaux. Pelez l'oignon et découpez-le en fines lamelles.

Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y cuire les courgettes à l'étouffé avec le thym, du sel et du poivre, pendant 5 mn. Réservez dans une assiette.

Versez à nouveau un filet d'huile d'olive dans la poêle. Poêlez-y à feu vif l'aubergine, les poivrons et l'oignon pendant 5 mn. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C.

Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la farine, la crème et le comté râpé. Mélangez puis rajoutez les légumes, du sel et du poivre.

Versez le tout dans un plat allant au four beurré. Enfournez pendant 50 mn.

Servez chaud ou froid.

http://www.cuisineaz.com/recettes/gratin-d-aubergines-courgettes-et-poivrons-au-comte-82035.aspx#cJZbrEYYPwcBqm4O.99

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

Les brèves du Jardin N°675

Année 2020 - semaine 28
Mardi 7 juillet

Marché pour tous cet été !

Les légumes sont là, vous commencez à prendre des vacances aussi **nous ouvrons sur l'été le marché à tous le vendredi de 15h à 18h30**. **Faîtes-le savoir autour de vous...** Merci de préciser que les achats pour les personnes extérieures au jardin sont à régler par chèque uniquement !

Attention 14 juillet : **Le panier du mardi sera à venir chercher le lundi 13 de 13h à 17h15 !** Et il n'y aura **pas de pain cette semaine-là** ni le mardi, ni le vendredi...

Dernière semaine pour Gary qui finit son dernier contrat sur le jardin. **Il cherche maintenant dans le maraichage**. **Nyima a aussi fini son contrat et hésite entre chercher du travail en France ou retourner en Inde** retrouver sa famille. Nous leur souhaitons chaleureusement à tous les deux une belle continuation !

Atelier nutrition, les jardinier·e·s vous racontent le bilan de la session de cet hiver *page suivante...*

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.3
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.5	0.9
Haricot	kg	0.3	0
Persil	bouquet	0	1
Poivron	kg	0	0.4
Pomme de terre	kg	0.3	0.9
Salade	pièce	1	0
Tomate	kg	0.5	0.9
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.

Atelier nutrition - Bilan

Cet atelier nutrition de 6 séances s'est déroulé de janvier à mars et le bilan prévu en mars a été reporté pour cause de confinement à cette semaine mais sans la partie cuisine et repas initialement prévu... Cet atelier est organisé à destination d'un groupe de 8 - 10 personnes bénéficiant des paniers Coup de Pouce (le même panier que vous à coût réduit avec un cofinancement MSA et Réseau Cocagne dans le cadre des 30 000 Paniers Solidaires) pour des familles de Carquefou et des jardinier·e·s. Ces paniers sont en attente d'un nouveau financeur... La partie financement du panier par la MSA s'arrêtait fin juin mais la MSA continuera à financer la partie animation avec ces Ateliers Nutrition l'hiver prochain. Ceux-ci sont réalisés par l'Association du Pain sur la Planche qui a le souci de proposer des séances vivantes, pertinentes et pratiques... Abdurrahman, Cécile, Manuela, Maxime et Nathalie, vous racontent cette séance bilan :

"On a fait un peu le récapitulatif de ce qu'on avait fait avant le confinement. On n'a pas pu préparer et partager le repas qui est habituellement fait en fin de session. On a globalement reparlé des attentes qu'on avait avant de commencer et si on avait eu les réponses. L'intervenante nous a fait et donné un chouette livret avec les recettes et des notions nutritives avec les apports de chaque aliment. Des repères rapides ! Anne-Christelle qui est très légumes crus, avait apporté des fruits et on a pris des légumes du jardin pour les faire en jus et râpés comme on avait beaucoup parlé du cru pendant les séances. Anne-Christelle a joué au barman et fait des jus sur commande. J'ai toujours plus de mal avec le cru malgré les recettes proposées, mais j'intègre plus facilement les légumes dans une soupe ou autres que je ne mangeais pas de moi-même. Entre ce qu'on a appris et les légumes du panier, j'ai intégré ça dans mon alimentation et je sais que ça va rester ! C'était très bien !

J'ai du mal à expliquer... Hier on a fait une réunion par rapport à la formation de cuisine. Elle a posé des questions sur comment on mange les légumes. Moi, je mange les légumes avant et aussi par rapport à la formation. J'ai mangé des légumes nouveaux. Elle m'a posé la question si j'ai bien aimé la formation, bien ou pas entre 1 et 10. Peut-être on va la refaire l'année prochaine. Je suis content si on la refait car c'était bien !

J'ai écouté mais pas parlé. C'était la fin. C'était bien !

C'était bien de clôturer ! On est revenu sur ce qu'on avait fait. Le petit livret qu'elle nous a donné était bien. C'était dommage de ne pas faire le repas... L'équilibre entre cuisine et amener des jeux comme le photo-langage, c'était bien dans l'évolution des séances ! J'étais déjà dans cette démarche d'alimentation. Mais j'ai appris des choses sur la différence entre légumes crus et cuits et l'intérêt de consommer les deux.

Ça fait un petit rappel de tout ce dont on avait parlé. On ne se rappelait pas forcément de tout. Elle nous a demandé ce que ça nous avait apporté, ce qu'on avait appris et demandé notre avis. J'ai appris à manger des légumes et réussi à faire des légumes crus en entrée... ce que je n'avais jamais fait. Et j'ai goûté le jus de pommes carottes d'Anne-Christelle et ouai, c'était bon, j'ai aimé !"

Salade de pommes de terre nouvelles et haricots verts

Recette supplémentaire

Pour 4 personnes

- *400 g de pommes de terre*
- *200 g haricots verts frais*
- *1 échalote*
- *100 g de lardons*
- *Huile d'olive*
- *Sel et poivre*

Vinaigrette : • *1 c. à c. de moutarde • 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 3 c. à s. d'huile d'olive • Sel et poivre • Quelques brins de ciboulette ou de persil cisellés*

Préchauffez votre four à 180°.

Enfournez 30 mn environ les pommes de terre lavées, coupées en gros morceaux et enduites d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Remuez de temps en temps pour qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.

Faîes cuire 8 mn les haricots verts équeutés à l'eau bouillante salée ou à la vapeur.

Faites revenir les lardons pour les dorer.

Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les haricots verts et les lardons. Ajoutez l'échalote coupée en fines lamelles et versez la vinaigrette préparée avec les ingrédients.

Adaptée de https://tangerinezest.com/