



## Poêlée du jardin au chorizo

**Pour 2 à 3 personnes :**

- 2 grosses poignées de haricots verts frais (environ 200 g)
- 1 belle aubergine
- 1 grosse courgette ou 2 moyennes
- 1/2 chorizo (doux ou fort, au choix)
- Ail en semoule
- Poivre et sel (pas trop !)
- Huile d'olive

Lavez et équeutez les haricots verts et blanchissez-les 5 à 8 mn à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faite revenir l'aubergine et la courgette coupées en dés, dans un peu d'huile d'olive et laissez "confire" 30 mn à feu doux.

Au bout de ce temps, ajoutez les haricots verts égouttés (moi, je les préfère encore légèrement croquants) et le chorizo épluché et coupé (en rondelles ou en dés).

Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire encore 10 mn, à feu doux et à couvert.

Servez aussitôt.

Adaptée de : <http://sandra2910.canalblog.com/>

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)

Agenda de septembre  
des commandes groupées  
et des événements  
page suivante...

*Jardin*

Année 2020 - semaine 35

Mardi 25 août

## Le prix du grand panier augmente !

Cela faisait deux ans qu'il n'avait pas bougé : **le prix du grand panier augmente et passe à 13.30 € en septembre...** Explications page suivante...

Depuis la semaine dernière, **reprise des horaires classiques de travail** du jardin après différents changements depuis mi-mars : **lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 17h, mercredi de 8h30 à 12h30 et vendredi de 8h30 à 13h** avec deux jardinier·es qui font la permanence paniers jusqu'à 18h et nous qui prenons le relais jusqu'à 18h45... **Nous vous rappelons les permanences paniers : mardi de 13h à 17h15 et le vendredi de 15h à 18h45 !** Nous travaillons à la mise en place d'une **nouvelle organisation pour respecter les consignes de sécurité liées à la Covid-19** avec cette reprise de ces horaires et le retour de notre équipe entière !

Nous souhaitons la **bienvenue à Maxime et Pierrick** qui ont intégré l'équipe des jardinier·es le 10 août et nous accueillons **Malik en stage** pour une semaine.

**Un grand MERCI à Anatole, Cathy, Hugo, Marie-Claude, Mathieu et Philippe** qui sont venu·es nous donner un coup de main la semaine dernière !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.6
Concombre	pièce	1	0
Courgette	kg	0.4	0.6
Haricot mi-sec ou vert	kg	0.35	0
Haricot vert	kg	0	0.4
Maïs	pièce	0	2
Physalis	kg	0.2	0.25
Tomate	kg	0.8	1.3
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.

## AGENDA de SEPTEMBRE

### **Vente de crêpes et de Galettes**

Vendredi 4 septembre de 15h à 18h30

### **Forum Associatif de Carquefou**

Samedi 5 septembre de 9h30 à 12h30 au Gymnase de la Souchais

### **Commande de Fruits andalous**

Livraison le vendredi : 11 septembre 2020

Date limite de commande : mardi 1er septembre 2020

### **Commande de poulets**

Livraison le vendredi 11 septembre 2020

Date limite de commande : le jeudi 3 septembre 2020

### **Commande de colis de Bœuf**

Livraison le vendredi 18 septembre 2020

Date limite de commande : le MARDI 15 septembre à 15h

### **Commande de colis de Porc, Colis d'Agneau, et fromages de brebis**

Livraison le vendredi 25 septembre 2020

Date limite de commande : le vendredi 11 septembre 2020

## **Clafoutis aux physalis**

Recette  
supplémentaire

### **Pour 6 personnes**

• 2 œufs • 4 c. à s. de sucre • 1 pincée de sel • 2 c. à s. de farine  
• 20 cl de crème liquide • 1 c. à s. rase de rhum ambré • environ  
30 physalis • sucre glace

Fouettez les œufs entiers avec le sucre et la pincée de sel. Ajoutez la farine tamisée, en fouettant. Ajoutez le rhum et la crème liquide.

Coupez les physalis en deux et préchauffez votre four à 180° (th.6).

Répartissez l'appareil à clafoutis dans 6 ramequins individuels et répartissez-y les demi physalissur le dessus.

Enfournez et faites-les cuire environ 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir et servez-les saupoudrés de sucre glace.

Adaptée de : <https://www.gralon.net/>

## **Augmentation du prix du grand panier de 30 cts !**

Cela fait deux ans que le prix du grand panier était constant... Nous voulions faire une augmentation début juin, nous ne l'avons pas fait par prudence car nous craignons de ne pas avoir assez de légumes pour honorer ce nouveau montant (nous pensions, entre autres, ne pas avoir de tomates ou très peu)...

En cette fin d'été, nous nous rendons compte que dans les faits, nous avons confectionné des paniers toutes les semaines au futur prix ou quasi depuis début juin... Plus serein, **nous prenons la décision d'augmenter le tarif du grand panier de 30 cts. Il passe donc à 13.30 € à partir du 1<sup>er</sup> septembre !**

Cette augmentation sera prise en compte dans le prélèvement des paniers à partir de septembre et une régularisation sera effectuée pour ce mois de septembre sur le trimestre suivant (d'octobre à décembre) et en tiendra compte pour la suite...

Comme vous l'avez compris cette augmentation permet de mettre un peu plus de légumes en quantité et surtout de maintenir cette quantité puisque le coût des légumes augmente régulièrement...

### **• Haricot mi-sec – Comment les préparer**

Le demi-sec ne nécessite pas de trempage car c'est un haricot frais. Il cuit en 20 à 30 mn départ à eau froide. Ne salez que 3 mn avant la fin de la cuisson ! • Mangez-les en salade froide ou tiède ou chaud nature au beurre ou à l'huile ou en mijoté.

### **• Maïs – Comment le préparer une fois épluché**

Cru, cochez dedans ! • 5 à 10 mn à l'eau bouillante non salée (pour ne pas durcir les grains) – mangez-le enduit de beurre salé, de crème fraîche nature ou au curry, de sauce piment... ou récupérez les grains pour une salade ou autres. • 10 à 15 mn à sec à la poêle en enduisant de beurre sur la longueur à la fin de cuisson. • Au barbecue enduit de beurre 15 mn en les tournant. • Au four en papillote 20 à 30 mn à 210°C.

### **• Physalis ou amour en cage – Comment les manger**

Se mange nature, en salade de fruits, il peut aussi être poêlé, compoté, épicé, chocolaté... Le top, c'est de faire tremper les physalis dans du chocolat fondu. Vous pouvez aussi l'utiliser en décoration de pâtisseries. • Les baies mûres se consomment crues ou cuisinées : en tartes, en confitures, en marmelades, en sorbets, en purées, en mousses, ou enrobées de chocolat. • Il se conserve dans son enveloppe et au frais.