



Haricot blanc à la provençale

Pour 4 personnes :

- 500 g de haricot mi-sec
- 1 boîte de tomates concassées ou tomates fraîches
- 400 g d'aubergine
- 1 oignon jaune
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'origan
- ½ c. à s. de thym
- 1/4 c. à c. de purée de piment plus ou moins selon le goût
- 1/4 c. à c. de paprika
- 2 pincées de curcuma
- poivre

Écossez les haricots et faites chauffer l'huile à feu doux.

Épluchez et taillez l'oignon en dés puis faites-le revenir à feu moyen pendant 3 mn.

Pendant ce temps lavez l'aubergine, coupez-la en 2 dans le sens de la longueur, puis chaque moitié en 2, 3 ou 4 selon la largeur et en dés de 2 cm de côté environ. Ajoutez les morceaux d'aubergine et les haricots aux oignons, mélangez et poursuivez la cuisson à couvert.

Épluchez l'ail, pressez-le sur les autres légumes.

Ajoutez les tomates, la purée de piment, les herbes et les épices, mélangez, couvrez et faites cuire à feu moyen environ 15 mn.

Adaptée de <https://www.macuisinesante.com/recipe-items/haricots-blancs-a-la-provencale/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 36

Mardi 1^{er} septembre

Bonne rentrée à tou·tes !

Nous vous souhaitons une bonne rentrée à tou·es·s... Nous avons retrouvé notre **équipe au complet et nous continuons avec plusieurs actualités :**

Nous serons au **Forum Associatif de Carquefou samedi de 9h30 à 12h30** qui se passera en plein air à l'Espace sportif de la Souchais !

Nous vous invitons à prendre de bonnes résolutions et nous vous rappelons les règles du bâtiment et de respect du jardin : c'est un **lieu de travail** et public, le **port du masque** y est obligatoire, les **chiens doivent être tenus en laisse** sur le jardin et **ne sont pas autorisés à rentrer dans le bâtiment !** Votre respect de ces règles nous aide aussi à les faire appliquer à notre équipe... Et, vous devez **laisser votre sac au jardin toutes les semaines**, si vous l'avez oublié, demandez une cagette pour transporter vos légumes !

Nous relançons la **Bibliothèque du jardin** et nous souhaitons **l'ouvrir aussi aux jardinier·es**. *Article page suivante !*

Super merci à Edouard et Goulven qui sont venus nous donner un coup de main !

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aromate	bouquet	1 persil	1 basilic
Aubergine	kg	0.3	0.6
Concombre	pièce	0	1
Haricot mi-sec	kg	0	0.5
Haricot vert	kg	0.35	0
Maïs	pièce	1	2
Pastèque	kg	0.35	0.75
Tomate	kg	0.8	1
Prix panier		9,20 €	13.30 €

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

Haricot demi-sec

Déjà cultivé il y a 7 000 ou 8 000 ans en Amérique Centrale et du Sud, le haricot est une source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires, ces légumineuses regorgent de minéraux et de vitamines dont le fer, le manganèse, le cuivre, le folate etc...

Ne les écossez qu'au moment des les préparer, vous pouvez les garder une semaine au frigo dans leur cosse. ne les trempez pas, ce sont des haricots frais!

Cuisson des grains une fois épluchés : départ à l'eau froide non salée (pour qu'ils ne durcissent pas) 20 à 30 mn ou dans une sauce, ils doivent rester croquants.

Vous pouvez les **manger chauds** avec du beurre et du persil, en sauce avec de la viande et/ou des pommes de terre et/ou des carottes, des tomates...

Froids, vous pouvez les manger en salade avec des tomates, des œufs, de la mozzarella ou de la fêta, des anchois, du poivrons, des olives, des tomates séchées, des feuilles de salade en chiffonnade, du concombre etc...

Chauds ou froids, **les haricots demi-sec se marient bien avec** les tomates, les carottes, l'ail, l'échalote, les oignons nouveaux ou secs, les herbes (dont la ciboulette mais aussi la menthe et le persil...) etc... ils accompagnent aussi bien la viande, que les poissons ou encore les fruits de mer...

Salade de pastèque au crabe et avocat

Pour 2 personnes

- 100 g de chair de crabe cuite
- 250 g de pastèque
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Coupez le citron en deux, détaillez une moitié en suprêmes et pressez le jus de l'autre.

Coupez la pastèque et l'avocat en dés. Mêlez délicatement la chair de crabe aux fruits

Arrosez de jus de citron et de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

<https://odelines.ouest-france.fr/>



Bibliothèque du Jardin

A l'initiative de Corinne et Mélanie, vos représentantes des adhérent·es, nous avons mis en place une bibliothèque pour que vous puissiez vous prêter et vous emprunter des livres et ce en libre-service ! Avec le confinement, elle n'était plus accessible...

Nous allons la relancer avec l'idée de l'ouvrir aux jardinier·es qui sont en demande de consulter des livres pendant leur temps de travail sur le jardin. Donc, sauf avis contraire de votre part, votre bibliothèque sera aussi ouverte en journée à cet effet !

La bibliothèque se trouve être, pour l'instant, un petit meuble installé dans la première pièce du bâtiment de conditionnement. Elle fonctionne simplement avec un cahier A3 rose où d'un côté vous indiquez le·s livre·s que vous déposer en prêt et de l'autre le·s livre·s que vous empruntez. Vous retrouverez ce mode d'emploi sur la première page...

**A vous de faire vivre cette bibliothèque
comme vous le souhaitez pour vous
et de participer à la faire vivre pour les jardinier·es !**

Vin de basilic

Ingrédients :

- Pour 75 cl de vin blanc sec • environ 70 g de feuilles de basilic
- 70 g de sucre

Faites macérer le tout 24h (voir un peu plus). Je mets au réfrigérateur mais il est peut-être possible de laisser à température ambiante (je n'ai pas essayé). • Ensuite filtrez et mettez en bouteille. • Dégustez bien frais.

Variante - vin de verveine :

C'est la même chose mais je mets un peu plus de sucre : Environ 85 g pour 70 g de verveine

Merci à Marie-José (adhérente) pour sa version et son adaptation de la recette tirée du livre "Les recettes de Lucie Desjardins"