

## Tarte courgette, tomates et pommes de terre

### Pour 4 personnes

• 2 petites courgettes • 2 petites pommes de terre à chair ferme  
• 1 tomate Cornue des Andes ou autre • 2 oignons • 1 petit bouquet de basilic ciselé • 100 g de parmesan végétal râpé • Un mandoline est presque indispensable

### Pour la pâte ou une pâte à tarte maison ou pas ;)

• 75 g de flocons d'avoine • 75 g de farine de blé Khorosan (kamut)  
• 30 ml d'eau froide • 50 g d'huile d'olive • Sel

Préchauffez le four à 180°.

Dans une poêle chauffée à blanc, toastez légèrement les flocons d'avoine puis déposez-les dans un saladier. Ajoutez la farine de blé Khorosan et la pincée de sel aux flocons d'avoine toastés et mélangez. Intégrez l'huile d'olive, mélangez à la main puis ajoutez l'eau et pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Foncez un moule à tarte graissé et farinez avec la pâte, réservez au frais.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et les oignons, lavez les tomates et les courgettes. Émincez les oignons et faites-les blondir dans une poêle légèrement graissée.

Coupez les courgettes et les pommes de terre en tranche d'environ 5 mm d'épaisseur. Tranchez les tomates de la même épaisseur.

Répartissez les oignons blondis sur le fond de tarte puis rangez en partant du centre les rondelles de tomates, pommes de terre et courgettes. Dispersez le parmesan végétal, arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez pour 30 mn environ.

Dès la sortie du four, saupoudrez la tarte du basilic finement ciselé.

Adaptée de <https://amandebasilic.com/tarte-courgette-tomates-pommes-de-terre/>

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 : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Les brèves du Jardin

Année 2021 - semaine 28  
mardi 13 juillet

### En attendant le soleil !



Nous ouvrons le marché à tout le monde jusqu'au 15 août, vous pouvez en parler à vos collègues, connaissances, copains, voisins. La seule contrainte : **payer ses achats par chèque** (même pour 1 €)... Et c'est **tous les vendredis de 14h30 à 18h30 !!!**


Nous attendons le beau temps... Pour l'instant, **la pluie a profité à la végétation** mais **le soleil est attendu pour que les légumes ne souffrent pas** : les tomates et aubergines en ont particulièrement besoin !

Lundi, deuxième et dernière séance de Gestes et Postures. **Les jardinier·es vous la racontent page suivante...**

C'est l'été et nos semaines sont chargées, **merci d'être vigilant·es sur vos paniers** et de ne pas les oublier. **Vos oublis génèrent du travail supplémentaire... N'hésitez pas à nous rappeler vos congés** et surtout vos demandes particulières. Tout est géré manuellement, donc source d'erreurs !

Nous souhaitons la **bienvenue à Thomas** qui rejoint l'équipe de jardinier·es et commence son contrat jeudi.

### Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Aubergine	kg	0.3	0
Courgette	kg	0.8	0.8
Haricot vert	kg	0	0.4
Oignon nouveau	botte	0	1
Pomme de terre nvle	kg	0.6	0.8
Tomate	kg	0.6	0.8
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

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

## Salade de tomates aux aubergines, vinaigrette au yaourt à la menthe

### Pour 4 personnes

- 4 tomates
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 150 g de yaourt au lait entier
- 2 c. à s. de feuilles de menthe fraîche hachées
- Un filet d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Coupez les aubergines en rondelles et faites-les dégorger dans un récipient rempli d'eau salée pendant 20 mn. Égouttez-les et essuyez-les.

Faites chauffer un bon filet d'huile dans une poêle et faites-y revenir les rondelles d'aubergine. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez.

Lavez les tomates. Coupez-en deux en rondelles. Salez et poivrez.

Coupez les deux autres tomates en deux, épépinez-les et coupez-les en dés.

Salez et mélangez les dés de tomate avec une cuillère à soupe d'huile et l'ail pressé. Mélangez et laissez reposer.

Mélangez le yaourt avec le sel, le poivre et la menthe.

Empilez une rondelle de tomate sur une rondelle d'aubergine, déposez une cuillère à café de sauce au yaourt sur la tomate et couvrez avec une rondelle d'aubergine.

Disposez les dés de tomate au milieu d'une assiette, entourez-les de rondelles de légumes empilées et arrosez de sauce au yaourt.

Servez en guise d'entrée.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/salade-de-tomates-aux-aubergines-vinaigrette-au-yaourt-a-la-menthe-\\_11109-r.html](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/salade-de-tomates-aux-aubergines-vinaigrette-au-yaourt-a-la-menthe-_11109-r.html)

## Abonnement pain et oeufs cet été !

Pendant les vacances, les abonnements oeufs sont maintenus. Nous conservons vos oeufs une semaine lors de vos absences, ce qui fait que vous pouvez en avoir 2 semaines consécutives... Le pain est lui annulé et Christine ne fera pas de pain du 26 juillet au 27 août compris ! Les factures en ont tenu compte....

## Courgette serpent : Tromba Albenga - J'en fais quoi ?

Certaines auront une courgette en forme de serpent dans leur panier, c'est une courge/courgette du nom de Tromba Albenga. C'est une variété ancienne italienne aussi appelée courgette beurre, courge ou trompette d'Albenga ou Tromboncino... Elle contient peu d'eau et de graines (regroupées sur une extrémité). Ne les épluchez pas. Elle se mange **crue** râpée ou en rondelles, mais aussi **cuite** en soupe, sautée, en ratatouille, en purée, en confiture etc. Elle cuit assez rapidement... **Idée 1 :** Vous pouvez les couper en deux dans le sens de la longueur et les cuire à la vapeur. Servez tièdes, juste salées, couvertes de parmesan râpé puis d'un filet d'huile d'olive. L'huile imbibe le parmesan qui forme une espèce de sauce agréablement granuleuse sur la chair fondante et fruitée de la courgette. **Idée 2 :** Vous pouvez aussi la faire en gratin, en mettant au fond de votre plat les rondelles de courgettes crues et versez dessus un mélange oeuf, crème fraîche et fromage...

## Gestes et Postures - suite et fin

Blondin, Christiane, Maxime et Nicolas vous racontent cette séance :

*"On a été sous le dôme et ce n'était pas la même intervenante, aussi nous lui avons expliqué ce que nous avions fait la semaine dernière. Puis, elle nous a montré des exercices d'échauffement qu'elle préconise de faire le matin, car la majorité des accidents arrivent sur la première heure de travail. Tu peux t'échauffer en te brossant les dents, ça prend juste 3 mn, mais il faut s'y astreindre ! Elle nous a renvoyés sur notre poste de travail et est venue voir chacun pour nous corriger. Elle nous a demandé ce que cela nous a appris et cela nous a beaucoup aidés, car on a moins mal au dos..."*

*Elle nous a fait un réveil musculaire/échauffement et elle est venue nous voir individuellement sur le terrain pour échanger quelques mots. J'ai déjà appris ça à l'école hôtelière, ça fait une pique de rappel et c'est pas mal !"*