



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 • Poivre et sel • Huile d'olive

Lavez et équeutez les haricots verts et blanchissez-les 5 mn à la vapeur, ils doivent restés croquants.

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

Ajoutez les haricots verts et le chorizo épluché et coupé (en rondelles ou en dés) et laissez cuire 10 mn, à feu doux et à couvert. Servez aussitôt.

Adaptée de <http://sandra2910.canalblog.com/archives/2012/07/21/25397705.html>

Soupe froide courgette-menthe

Pour 4 personnes :

• 4 à 5 courgettes • 1 concombre • 10 feuilles de menthe fraîche • 1 trait de vinaigre de vin • 1 trait d'huile d'olive • Sel, poivre • 1 à 2 tomates bien mûres • 100 g de feta • 2 .c à c. de graines de cumin

Lavez soigneusement tous les légumes. Coupez les courgettes et le concombre en morceaux et mixez finement avec la menthe (gardez une feuille ou deux). Assaisonnez de vinaigre, d'huile, de sel et de poivre. Réservez au frais. Épépinez les tomates et détaillez-les en petits dés ainsi que la feta et parsemée sur la soupe au service avec les graines de cumin et de menthe ciselée.

Adaptée de <https://www.laurentmariotte.com/>

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 : jdcnantis@orange.fr

Recette
supplémentaire

Un concombre en plus
en cadeau dans tous
les paniers pour ne pas
les perdre car nous en
avons beaucoup !

es
du Jardin

N°725



Année 2021 - semaine 29

Mardi 20 juillet

Organisation d'été!

C'est l'été et le soleil est là ☺, les vacances pour les un·es et les autres et **beaucoup de paniers en moins... Nous partons sur des Brèves courtes.** Pour vos besoins de recettes : [https://jardinecocagnenantais.fr/...](https://jardinecocagnenantais.fr/)

Nous nous organisons pour **fonctionner avec une équipe restreinte**, côté jardinier·es et encadrant·es. Par exemple, **Alexandre** (encadrant technique) **prend 6 semaines** (dont des congés parternité) ! **Les autres prendront 15 jours à tour de rôle...**

Il fait chaud cette semaine, **nous adaptons les horaires de travail** des jardinier·es du mardi au jeudi compris de **7h30 à 12h30...** Pour ne pas les faire travailler sous la chaleur....

Lundi : **Sortie annuelle à Oudon**, c'est tombé **pîle au bon moment** avec la météo. Pique-nique, baignade, pétanque... étaient au programme. **C'était une super journée** bienvenue qui a fait du bien à tout le monde !

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Aubergine	kg	0.25	0.4
Basilic	bouquet	1	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.8	1
Haricot vert	kg	0	0.5
Oignon nouveau	botte	1	0
Poivron orange	kg	0	0.3
Tomate	kg	0.7	1
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.