



Salade de courgettes aux pignons

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- une belle poignée de pignons
- du romarin (ou tout autre herbe aromatique)
- quelques copeaux de parmesan
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

Lavez les courgettes et coupez-en les extrémités. A l'aide d'un économètre, réalisez des lamelles de courgettes.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle (ou un wok) et faites-y revenir l'ail haché pendant 2 mn. Ajoutez les lamelles de courgettes et quelques aiguilles de romarin, et faites cuire à feu moyen pendant 10 mn pour que les courgettes restent légèrement croquantes. Laissez refroidir

Faites griller les pignons à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'ils dorissent (en surveillant bien) et laissez-les refroidir.

Servez la salade de courgettes froide, parsemée de pignons grillés et de copeaux de parmesan, et juste arrosée d'un petit filet de vinaigre balsamique en entrée ou en accompagnement...

Vous pouvez aussi faire une vinaigrette citron huile d'olive, voir faire avec des cubes de courgettes crues, ajoutez des tranches de citrons dans la poêle, ou des bouts de poivron crus...

Adaptée de <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/317265-salade-de-courgettes-aux-pignons>

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

Pas de pain
jusqu'à fin août.
Reprise :
le mardi 31 août et le
vendredi 3 septembre !

Année 2021 - semaine 30
Mardi 27 juillet

Jardin

Été : venez au jardin !

Cette semaine, **Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle), **Marc** (encadrant) et **Muriel** (animatrice du réseau adhérent) **sont en congés**, tout comme **7 jardinier·es** !

Comme nous sommes sur de toutes petites équipes :

- Soyez vigilant·es à **bien penser à prendre vos paniers...**
- Et **n'hésitez pas à venir nous donner un coup de main** comme Marion que nous remercions. Rendez-vous les matins de la semaine à 8h20, 10h40 ou les lundis, mardis, jeudis à 13h20 !

Annulation des galettes cette semaine. Sur le site : les **prochaines** dates de **ventes de galettes** ainsi que les **commandes ouvertes** avec livraison en septembre ou encore des **recettes** : <https://jardinecocagnenantais.fr/>

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.7	1
Haricot vert	kg	0,35	0.7
Aubergine	kg	0	0.4
	kg		
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.8	1
		0	0
		0	0
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.