

Le calme de l'été ?

Une semaine calme côté paniers, vous êtes nombreux à être en vacances !

Nos équipes fonctionnent aussi en petit effectif avec des jardinier·es en vacances et aussi, **Anne-Christelle** (accompagnatrice socioprofessionnelle) et **Marc** (encadrant) qui sont **encore une semaine en congés**.

Julien a été embauché jusqu'à mi-septembre pour assurer le **remplacement d'Alexandre** (encadrant) qui part 6 semaines (vacances + congés paternité) !

Pour autant, **le travail ne manque pas** car c'est l'été, la pleine saison de production. Aussi, si vous êtes en vacances par là, **n'hésitez pas à venir nous donner un coup de main** le matin en venant soit à 8h30, 10h40 ou les lundis, mardis et jeudis à 13h20 !

Nous récoltons les **légumes qui ont profité du soleil** d'il y a 10 jours, avant qu'il ne parte en vacances lui aussi et nous attendons son retour pour la suite...

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	0.55
Poivron orange	kg	0	0.45
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0.8	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.



Tajine de poulet aux haricots verts et courgette

Pour 2 personnes

• 3 ou 4 pilons de poulet (selon appétit) • 1 gousse d'ail pelée et écrasée • 2 oignons pelés et émincés en fines lamelles • 250 g de haricots verts • 1 grosse courgette coupée en rondelles • 3 tomates pelées et coupées en petits cubes • 300 à 450 ml d'eau • 1 c. à c. d'épices tandoori • 1 pointe de cumin • 1 pointe de paprika • 1/4 de botte coriandre finement émincée ou 1 c. à c. de coriandre en poudre

Faites revenir à couvert sur feu moyen dans un fin filet d'huile d'olive les pilons de poulet avec la gousse d'ail. Lorsque ceux ci sont dorés, ajoutez l'oignon et les épices.

Faites revenir toujours sur feu moyen pendant environ 10 mn tout en tournant le tout régulièrement. Ajoutez les haricots verts, la tomate et la coriandre puis arroser d'eau à hauteur du poulet (300 à 400 ml d'eau).

Après 15 mn de petits bouillons, ajoutez les morceaux de courgettes. Laissez mijoter sur feu doux 15 mn à couvert en surveillant, puis sans le couvercle jusqu'à cuisson des aliments et réduction de la sauce. A déguster chaud avec du pain frais.

Adaptée de <http://sweetnessandmore.wordpress.com>

Faux tzatziki de concombre et poivron

Ingrédients

• 1 concombre • 1 poivron • 4 c. à s. de crème fraîche ou de fromage frais ou de chèvre frais • 1 ou 2 gousses d'ail • Sel, poivre

Épépinez le concombre (sans l'éplucher) et râpez-le. Pressez-le pour enlever l'eau. Ajoutez la crème, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Coupez et épépinez le poivron en petit morceaux et ajoutez-les au mélange. N'hésitez pas à parfumer avec de la ciboulette ou de la menthe...

Recette maison