

Salade de haricots verts, brocolis, parmesan & pignons

Ingrédients

- 300 gr de haricots verts frais
- 200 gr de bouquets de brocoli
- 1 gousse d'ail
- Une vingtaine de feuilles de basilic
- 30 gr de pignons de pin
- 3 c à s d'huile d'olive
- 40 gr de parmesan

Équeutez les haricots verts et défaites les bouquets de brocoli, et les cuire al dente (séparément). Laissez refroidir.

Épluchez et émincez très finement l'ail. Ciselez les feuilles de basilic.

Mélangez l'ail, le basilic et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Torréfiez les pignons quelques minutes dans une poêle sans matières grasses ou au four. Hachez très grossièrement avec un couteau.

Détaillez le parmesan en copeaux.

Mélangez délicatement les légumes avec la sauce et les copeaux de parmesan. Ajoutez les pignons au moment de servir pour qu'ils restent bien croquants.

Vous pouvez ajouter : des aubergines cuites 10 mn à la vapeur ou mieux, cuites avec de l'ail en rondelles au four et ou des tomates ou tomates cerises...

Adaptée de <https://www.altergusto.fr/2012/09/24/haricots-verts-brocolis-salade-poelee/>

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

Année 2021 - semaine 35
mardi 7 septembre

Une rentrée sous le soleil !



Nous souhaitons la **bienvenue à Mohamed**, il commence cette semaine un contrat sur le jardin et intègre d'une part l'équipe de jardinier-es et d'autre part va être formé pour les livraisons des Paniers Bio Solidaires.

Un beau forum associatif, voir article page suivante...

Carquefou Partage fait sa braderie ce mercredi. L'occasion pour **saluer un beau partenariat** et nous les remercions puisque, cette association qui, entre autres, vend des habits d'occasion à petit prix, fait dessus une remise à nos jardinier-es ! Ceux-ci vous raconteront la semaine prochaine.

Ce mardi, nous accueillons un cameraman de Demain-vendée qui a été missionné pour faire une vidéo de présentation **pour Les Paniers Bio Solidaires** dans sa globalité (producteur-trices, structures d'insertion qui conditionnent, points-relais...).

Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0.4	0.4
Brocoli	kg	0	0.4
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.5	0.6
Haricot vert	kg	0	0.5
Oignon rouge	kg	0.5	0.6
Tomate	kg	0.7	1
Tomate cerise	kg	0.2	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.

Velouté de concombre au curry et lait de coco

Pour 6 personnes

• 2 concombres ou courgette ou mélange des deux • 1 boîte et demi de lait de coco • 2 pincées de curry • Sel

Épluchez les concombres et ébouillantez les épluchures à l'eau salée. Égouttez et réservez.

Coupez les concombres en morceaux et cuisez-les dans le lait de coco. Ajoutez les épluchures et mixez. Les épluchures donnent une belle teinte verte et rend le concombre plus digeste.

Servez froid.

Recette conseillée par Paule et adaptée (proposition de courgettes) de Les recettes de Lucie Desjardins T2 Ed. Les Jardins de Lucie

Recettes
supplémentaires

Limonade concombre, citron vert et sirop de verveine citronnelle

Pour 4 personnes :

• 1 concombre • 5 citrons verts • 150g de sucre • 15cl d'eau
• 10 feuilles de verveine citronnelle • perrier

Mettez le sucre et l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Lorsque le sucre est dissout, coupez le feu et jetez les feuilles de verveine. Couvrez et laissez infuser 15 mn. Retirez les feuilles de verveine et laissez refroidir le sirop.

Dans le blender, versez le jus des 5 citrons verts, puis ajoutez le concombre en rondelles. Mixez le plus finement possible, puis passez au chinois.

Mettez le jus dans une carafe et ajoutez le perrier selon votre convenance (j'en ai mis environ 20cl, je n'ai pas mesuré). Entreposez au frais.

Servez un trait de sirop, puis la limonade glacée et dégustez immédiatement.

Adaptée de <http://mmmmh.canalblog.com/archives/2014/08/21/30450841.html>

Forum associatif - Retour

Un beau Forum des Associations sous le soleil !

Avec de belles rencontres... Rencontres avec vous nos adhérent·es : certaines y sont passées et nous ont fait à minima coucou et avec d'autres nous avons échangé plus longuement. Rencontres avec les partenaires de la Mairie et d'autres associations. Rencontres avec des éventuel·les futures adhérent·es. Ce jour-là, nous n'avions pas de place mais nous proposons aux personnes de s'inscrire en premier lieu aux Paniers Bio Solidaires en attendant qu'il y en ait une qui se libère...

Depuis quelques années, notre présence à ce Forum ne répond pas à un besoin pour nous. Mais il nous semble essentiellement de participer à montrer la diversité des associations et de la vie carquefolienne et avoir ces temps d'échange !

Merci pour cet été !

Côté paniers :

Un chaleureux merci à toutes celles et ceux qui s'arrangent pour ne pas nous donner ou peu d'absences aux paniers (arrangement entre adhérent·es ou avec vos voisin·es, famille ou ami·es...). L'intérêt pour nous est multiple : en premier lieu de minimiser la diminution de paniers sur cette période de forte production. De simplifier notre organisation (car c'est toujours compliqué à gérer ces absences/reports). Et cela amène aussi d'autres personnes à nous connaître et à connaître le marché de l'été ouvert à toutes !

Merci aussi pour la compréhension des couacs, il y en a toujours un ou deux de notre part l'été et quelques uns de la part des adhérent·es aussi mais cela se vit bien et dans la bonne humeur. Nous apprécions...

Côté champs :

Merci pour les coups de main de celles et ceux qui sont passés ! C'est appréciable déjà pour le travail qui est fait sur cette période où nous sommes en équipe restreinte et vous apportez avec vous un air extérieur qui fait du bien. Sans compter qu'il est toujours très intéressant pour nos jardinier·es de découvrir (pour beaucoup) le bénévolat et de vous voir vous impliquer sur le jardin autrement que comme consommateur de légumes... Nous sommes sur la saison des grandes récoltes donc n'hésitez pas, les adhérent·es qui le font trouvent aussi cela intéressant et riche pour eux !