

## Terrine de légumes (courgette, poivron, aubergine)

### Pour 6 personnes

• 4 courgettes • 2 aubergines • 2 poivrons de couleur • 6 oignons nouveaux • 6 œufs • 1 bouquet de basilic • 2 gousses d'ail • huile d'olive • poivre • sel

Hachez les oignons nouveaux (blancs et le vert).

Coupez les courgettes, les poivrons et les aubergines en petits morceaux.

Péchauffez le four à 180°C (Th 6).

Faire revenir les oignons avec les poivrons 2 à 3 mn dans 2 c. à s. d'huile d'olive, ajoutez les courgettes, laissez 2 mn, salez poivre, couvrez, laissez cuire 10 à 15 mn, puis découvrez jusqu'à évaporation du liquide.

Faire dorer les aubergines dans 4 c. à s. d'huile d'olive, salez, poivrez, laissez cuire jusqu'à évaporation et consistance tendre.

Laisser refroidir les légumes.

Battez les œufs, salez, poivrez, ajoutez l'ail pressé, les légumes froids et le basilic. Versez dans un moule à cake de 26 cm de long huilé. Couvrez d'une feuille de cuisson piquée à la fourchette.

Enfournez 45 mn à une heure au bain-marie.

Laissez refroidir la terrine dans son moule. Démoulez et servez.

Vous pouvez accompagner cette terrine d'un coulis de tomates.

Adaptée de [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_terrine-de-legumes-courgette-poivron-aubergine\\_17358.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_terrine-de-legumes-courgette-poivron-aubergine_17358.aspx)

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](mailto:jdcnantais@orange.fr)

**Appel à coups de main**  
jeudi pour du  
désherbage, voir encart  
page suivante

## Augmentation du grand panier !

Comme tous les ans, en été, nous augmentons de 2% le prix d'un des deux paniers, en alternance 1 année sur 2... Et c'est au tour du **grand panier**, il **pass**e de **13.30€ à 13.60€**. *Voir article page suivante...*



Page suivante aussi : **Marianne** (directrice) **vous écrit à vous, adhérent·es du jardin !**

Cette semaine, c'est le **départ de Mukthar** (jardinier). Nous lui souhaitons une belle continuation...

**Attention à bien récupérer vos paniers et à nous prévenir quand vous ne venez pas où vous viendrez plus tard...** Nous sommes sur une période compliquée avec la chaleur, la gestion des vacances... **Voir des paniers qui traînent dans le frigo est décourageant et démotivant** autant pour les jardinier·es que pour les permanent·es !

Les légumes d'été sont en avance, **nous pensons ouvrir le marché dès le début juillet...** D'autant que **le règlement par carte bancaire est en place au marché le vendredi et fonctionne bien !** Prenez l'habitude de régler ainsi maintenant vos achats, c'est plus facile pour nous !

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.525
Betterave nouvelle	botte	0	1
Courgette	kg	1	1.1
Oignon nouveau	botte	1	1
Poivron violet	kg	0.2	0.5
Pomme de terre nvle	kg	0.6	0.5
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.*

## Augmentation du prix du grand panier

Voici l'augmentation bisannuel du grand panier : nous alternons, en revalorisant de 2% le prix du petit ou du grand panier et ce, une année sur deux à tour de rôle. Pour rappel, le petit panier était majoré à 9.40 € à la rentrée 2021.

Cette modification de tarif interviendra **en juillet, les grands paniers passent à 13.60€**. Les factures trimestrielles et mensuelles en tiendront bien logiquement compte!

Compte-tenu de l'inflation, nous nous laissons la possibilité d'augmenter le petit panier plus tôt que prévu...

Car les hausses du prix des paniers sont motivées par la volonté de vous fournir toujours un beau panier, un panier bien garni. Quand le prix des légumes augmente, pour éviter que celui-ci se retrouve à être de moins en moins fourni, nous le réévaluons.

Pour rappel : en tant qu'association, nous n'avons pas le droit de pratiquer un prix inférieur à celui de nos collègues. De plus nous défendons un prix juste pour les consommateurs·trices et aussi un prix juste pour les producteurs·rices!

---

## Pommes de terre au four avec poisson et légumes

### Pour 4 personnes

- 600 g de pommes de terre nouvelles • 2 poivrons de couleur
- 1 courgette • 1 botte d'oignons nouveaux • 1 bouquet de thym
- 5 c. à s. d'huile d'olive • 4 tranches de saumon d'env. 180 g

Préchauffez le four à 180 °C, chaleur de voûte et de sole.

Selon leur taille, coupez les pommes de terre en deux. Partagez les poivrons en deux, épépinez-les et taillez-les en lanières. Débitez la courgette en tranches. Coupez les oignons en quatre dans la longueur et coupez le vert en tronçon et effeuillez le thym. Mélangez le tout avec l'huile puis déposez sur une plaque. Salez et poivrez.

Glissez au milieu du four et faites cuire env. 20 mn.

## Chers adhérents,

*Merci pour tous vos signes d'amitié, mots, cadeaux multiples et variés !*

*Merci de continuer à soutenir notre association qui en a toujours vraiment besoin.*

*Sur le point de transmettre la direction, je mesure tous les jours à quel point, il est ambitieux de faire cohabiter maraichage biologique diversifié et insertion sociale et professionnelle !*

*Les 18 ans de Jardin de Cocagne ont été 18 années passionnantes et enthousiasmantes ! Si le jardin en est là aujourd'hui, c'est grâce à l'implication forte de tous : les salariés, les administrateur, les adhérents !*

*Les défis à relever pour les années à venir sont toujours aussi ambitieux et rien n'est acquis !*

*Je resterai en soutien de l'association s'il le faut et nous comptons sur vous également !*

*Au plaisir de vous saluer !*

*Marianne*

## Appel à coups de main !

**Qui serait disponible jeudi** pour venir nous donner un coup de main désherbage ?

**Vous pouvez venir soit à 8h30, 10h50 ou 13h20** pour intégrer une équipe de travail 10 mn plus tard... Vous pouvez venir sur un créneau ou toute la journée... *Pensez eau et chapeau et votre repas si vous souhaitez manger sur place avec nous le midi (gazinière et micro-onde accessibles...)* !

Avec le beau temps tout pousse vite, y compris l'herbe et nous croulons sous le travail !

Salez et poivrez le saumon, ajoutez-le sur la plaque et poursuivez la cuisson durant env. 15 mn.

Sortez du four et dresser dans des assiettes.

Adaptée de <https://migusto.migros.ch/>