



Nous avons accueilli Justine pendant un mois en stage de BTS diététique : elle s'est investie dans l'ensemble des activités du Jardin (désherbage, récoltes ...). Cette expérience lui a permis de mieux comprendre l'importance de la qualité des produits pour avoir une bonne nutrition. Elle a partagé des recettes avec l'ensemble de l'équipe et animé un atelier de cuisine. Les Jardiniers ont eu « plaisir à travailler avec elle » et ont apprécié « son esprit d'équipe » ; ils lui souhaitent une « bonne continuation ». Elle leur a donné des astuces « pour améliorer le goût des plats et conforter une cuisine nature ». Elle a aussi participé à la distribution des paniers : elle a alors pu recueillir vos avis sur les recettes, faire déguster des préparations et donner des conseils (par exemple sur l'importance des légumineuses pour compenser des manques de protéines). Elle partage aujourd'hui deux recettes d'entrées froides qui valorisent la courgette, produit phare du moment.

Marinade de courgette au basilic

Ingrédients : 1 petite courgette ; 2 gousses d'ail ; huile d'olive ; feuilles de basilic ; 1/2 cuillère à café de gros sel

Préparation :

Etape 1 : Laver la courgette et détailler des fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économètre. Éplucher les gousses d'ail. Laver les feuilles de basilic.


Etape 2 : Mettre les gousses d'ail au fond du bocal, ainsi que chaque tranche de courgettes puis ajouter les feuilles de basilic ainsi que le gros sel.

Etape 3 : Couvrir d'huile d'olive puis laisser mariner au minimum 2 heures. La préparation peut se conserver au frais pendant plusieurs jours.

Courgette à la grecque

Ingrédients : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 oignon ; 2 ou 3 courgettes ; 500 ml de coulis de tomate ou tomates concassées ; 100 ml d'eau ; 1 bonne cuillère à soupe de coriandre graine ; 1 cuillère à soupe d'origan, ou thym, ou herbes de Provence ; 1 cuillère à café de sucre ; 1 pincée de sel

Préparation : Émincer l'oignon ; le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 7-8min : quand il dore, ajouter les courgettes coupées en grosses rondelles ; faire revenir encore quelques minutes ; verser le coulis de tomate, l'eau, le sucre et le sel ; couvrir et laisser mijoter à petits bouillons pendant 1h en mélangeant de temps en temps. Se déguste froid.

	unité	Petit panier	Grand panier
aubergines	kg	0,27	
carotte botte	botte	1	1
concombres	pièce		1
courgettes	kg	1	1,6
haricot verts	kg		0,45
melon	kg		0,25
oignons blancs vrac	kg	0,3	0,4
tomates	kg	0,5	
tomates cerises	kg		0,25
Prix paniers		9,90 €	14,30 €

Les Brèves du Jardin

N°81
8

Année 2023 - semaine 28

mardi 11 juillet

A la recherche du bon équilibre

Alex et Marc profitent de cette brève pour vous donner des nouvelles des légumes et expliquer pourquoi le contenu du panier diffère de l'année dernière.

Les haricots verts sont moins présents car ils n'ont pas produit comme espéré dans la serre, probablement à cause des températures élevées du mois de juin. Au plein champ, le deuxième semis a souffert de la chaleur ... ainsi que des lapins ! Les deuxième et troisième semis sont mieux réussis ce qui devrait permettre d'avoir des haricots verts en plus grande quantité en août et septembre.

Les tomates tardent à mûrir ! On a de très beaux pieds et des grappes de tomates à foison mais elles restent vertes ! Nous avons donc enlevé le filet d'ombrage. Alors qu'il était absolument nécessaire il y a quelques semaines, il ne fait désormais plus assez chaud pour justifier son utilisation. On espère que cela va accélérer la maturation des tomates et nous permettre d'en proposer dans tous vos paniers, petits et grands. Cela vaut aussi pour les concombres, les aubergines et les poivrons. Les limaces se sont aussi invitées à la fête (dans la serre de tomates), en profitant du paillage que nous avons mis pour limiter les adventices et mieux conserver l'humidité. Nous avons essuyé quelques pertes. C'est parfois le prix à payer quand on veut se passer de bâches en toiles tissées plastiques pour conforter notre pratique d'une agriculture biologique avec l'impact le plus faible possible sur l'environnement.

Pour le reste, l'ail et les oignons sont en train d'être récoltés et cela semble très prometteur ! Nous avons fini de planter les choux et nous avons commencé les poireaux. Le champ est quasi plein.

Nous avons aussi à déplorer des vols dans les serres, et sans doute dans des quantités très importantes. Ces vols expliqueraient que nous ne trouvons plus que des légumes verts ! Les mûrs disparaissent. La gendarmerie est saisie aujourd'hui.

Pour nos bâtiments, nous avons obtenu le financement de la fondation JM Bruneau, via le réseau Cogne, pour construire une vraie courgerie (projet dénommé la cour@gerie) afin de limiter les pertes (1 tonne de courgettes se sont abîmées l'année dernière et nous avons dû les mettre au compost, pour une valeur d'environ 3000 euros) et vous proposer des courges plus longtemps durant la saison automnale et hivernale. Les travaux se feront en auto-construction, sous la houlette de Benoît, qui travaillera avec une équipe de Jardiniers tout le mois de septembre.

Et, cette semaine, l'équipe des encadrants techniques déménage dans le nouveau bureau aménagé par Benoît dans les Halles.