



Soba ou pâtes aux aubergines

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 belle aubergine • 150 g de Soba ou des spaghettis ou tagliatelles pour 2 personnes
- 1 c. à c. de sucre • 2 c. à s. de maïzena • 3 c. à s. d'huile + 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. de mirin • 2 gousses d'ail • 2 cm de gingembre
- 1 c. à s. de sésame

Coupez l'aubergine en petits morceaux et enrobez-les de maïzena. Faites les sauter 10 à 15 mn dans un wok avec l'huile. • Mettez les soba à cuire 3 mn dans de l'eau bouillante et rincez-les abondamment à l'eau froide et égoutter. Ou faites cuire vos pâtes. • Dans une sauteuse, faite revenir sans l'huile de sésame, l'ail et le gingembre écrasés. Puis ajouter le sucre. Et ensuite le mirin et la sauce soja. Ajoutez les aubergines et les sobas (ou pâtes) et laissez une ou deux minutes pour qu'elles s'imprègnent du goût de la sauce et hors du feu ajoutez le sésame.



J'ai découvert dans cette recette la technique d'enrober les aubergines dans la maïzena avant de les faire sauter. Ainsi, elle n'absorbe pas la matière grasse.

Adaptée de <https://www.simpleetgourmand.fr/recettes/nouilles-soba-aubergine-a-la-japonaise/>

Feuilleton de l'été, cette semaine, toute l'équipe (jardinier·e·s et permanent·e·s) a répondu à la question : Quels sont les endroits où tu aimes aller à Nantes l'été. Les réponses sont diverses, certain·e·s sortent peu, d'autres plus et les lieux de prédilections sont autant le centre-ville que dans son propre quartier : « *Depuis, un moment, j'ai pas envie de sortir, mais je sors surtout dans mon quartier à Dalby, à l'Enchantier par exemple. J'aime aussi le Jardin des Plantes et l'Éléphant. Comme je suis seule, c'est pas facile : j'aimerais bien trouver quelqu'un pour découvrir Nantes, le Belvédère, etc.* ». Les lieux culturels attirent aussi « *J'aime tout ce qui est culturel ou artistique, les musées, la galerie à Nantes. Je peins aussi des tableaux acryliques et j'ai déjà exposé. J'aimerais refaire une exposition.* » « *Ma maison. J'ai pas d'endroit préféré, j'aime surtout les cinémas. Tous les cinémas, du moment que le film soit bon* ». Il ressort aussi une recherche de nature en ville, avec les Bords de l'Erdre pour plusieurs pour les balades ou la pêche : « *J'aime tout, je ne suis pas difficile, mais j'aime beaucoup la pêche en rivière (les bords de l'Erdre, la Loire) et en mer... la pêche à la mouche.* », mais aussi les parcs « *le parc du Grand Blottereau pour promener mon chien. J'aime sortir manger dans le quartier du Bouffay, aller aux animations gratuites sous les nefs et à la Guingette des 40 Pieds et Trentemoult* ». Trentemoult est aussi très apprécié par plusieurs « *parce que c'est beau* » ou « *pour se balader* », ainsi que la Sèvres Nantaise. Et il y a celles pour qui Nantes n'est pas la panacée, « *je ne bouge pas à Nantes, je connais, mais je vais plutôt à Sautron et à Orvault où j'ai mes amis d'enfance et de temps en temps nous allons faire du Karting à Sautron* ». « *Pour moi, c'est le parc de la Godinière, le plan d'eau de Saint Julien de Concelles et la mer* ». Ah la mer, elle en attire plus d'un·e : « *Je ne sors pas trop à Nantes, je vais plutôt à la mer à Préfailles ou marcher dans mon quartier le long de l'Erdre* », « *je ne reste pas à Nantes le Week-end, je vais souvent à la Bernerie, j'y ai des potes, alors j'en profite.* » « *Je vais regarder la mer aux Moutiers* » « *Moi j'aime Dinan, dinard, la Baie de Saint Malo... il y a aussi la côte de Granite Rose, les Fouesnants, Carnac. Il y a beaucoup de beaux endroits à côté de Nantes et surtout en Bretagne bien sûr.* »

Les Brèves du Jardin

N°820

Année 2023 - semaine 30

mardi 25 juillet

Un été à Nantes ou autour?

Nous continuons, page suivante, notre feuilleton de l'été avec, cette semaine, les lieux où chacun·e aime aller.

Nous avons beaucoup de courgettes en ce moment. **Nous en profitons pour les vendre en cagettes de 5 kg à 7,5 € la cagette (soit, dans ce cas à 1,50€ le kg).** Crues ou cuites, elles se prêtent à une multitude de préparations. Profitez-en pour faire des conserves, des confitures ou les congeler. Nous fournissons des recettes à la demande ou vous pouvez les retrouver sur le site du Jardin : <https://jardindecocagnenantais.fr/>



Christine Bichon de la Tartine de l'Ouest qui fournit le pain des abonnements étant en congés, **il n'y aura pas de pain dans les paniers jusqu'au 25 août.** Cette interruption de livraison de pain a été intégrée dans vos factures mensuelles ou celle du trimestre.

Nous souhaitons la **bienvenue à Konstantin** qui intègre l'équipe des jardinier·e·s et aussi celle des livreurs des Paniers Bio Solidaires puisqu'il va être formé pour remplacer Hamid dont le contrat finit fin août.

Julien, le directeur du Jardin est, à son tour, **en congés** pour 3 semaines.

Nina a été 2 jours découvrir le métier d'éducateur spécialisé dans la protection de l'enfance au sein de la Fondation Saint Benoît de Labre, plus spécifiquement dans le service ASAMEH (Accueil Suivi Accompagnement Mineurs Isolés Étrangers).

Adhérent·e·s du mardi, notez bien que le mardi 15 août étant férié, **votre panier** ce cette semaine-là sera **à venir chercher le lundi 14 août** sur les horaires habituels : 13h à 17h15.

 	unité	Petit panier	Grand panier
aubergine	pièce	1	
concombre	pièce		1
courgette	kg	1	1
haricot vert	kg		0,5
poivron	kg	0,3	0,5
tomate	kg	1	1
Prix paniers		9,90 €	14,30 €

1 bouquet de ciboulette en cadeau dans tous les paniers

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr