

Année 2024 - semaine 30  
mardi 23 juillet

### Un été frais pour des légumes qui se font désirer...

Depuis 3 semaines, nous récoltons les tomates classiques et les tomates anciennes pour les paniers d'été. En plus des tomates vous avez régulièrement des concombres et des aubergines dans les paniers ou au marché.

Cette semaine, les cultures d'haricots vert et de courgettes donnent abondamment, vous continuez donc à en trouver dans les petits et grands paniers. Le retard de 2 à 3 semaines dû à une météo fraîche et humide touche les poivrons qui (pourtant sous tunnel) changent de couleur tranquillement, du vert à l'orange pour les uns et violet pour les autres. Les piments bien que formés sont toujours vert. Nous avons goutté les premières tomates cerises noire qui arriveront en quantité mi-août tout comme les physalis pour...fin août ?!

Cette année nous avons remis en culture quelques plants de Kiwano (concombre africain au gout banane /Kiwi). Les melons et les pastèques habituellement présent mi-août auront besoin de chaleur pour tenir leurs dates habituelles d'arrivée...Nous avons mis en culture un peu d'épinard de Malabar qui eux aussi semblent préférer un été plus généreux car il n'y a rien à cueillir pour l'instant. Nous souhaitons donc que la chaleur d'un été normal se manifeste pour faire murir plus franchement les légumes d'été.

Cette semaine nous préparons les semis de navets et les plantations de Blette. Des légumes qui évoquent une basse saison qui il nous semble est toujours plus ou moins présente...

### Les témoignages des jardinier.e.s :

- "J'attends avec impatience les épinards de Malabar pour préparer des soupes délicieuses et nutritives."*
- "Avec cette météo, nous espérons que les légumes tiendront bon. Nous faisons de notre mieux pour en sauver le maximum malgré une maladie due à l'humidité."*
- "Je préfère les melons et les pastèques, car ils sont parfaits pour faire des salades de fruits rafraîchissantes."*
- "J'aimerais bien trouver des concombres Kiwano dans mon panier, car j'adore les préparer avec de la Feta. À force de manger des légumes du jardin, je pense que je vais devenir végétarien. J'adore les légumes d'été et mon travail aussi."*
- "J'attends avec impatience les tomates cerises et les tomates classiques pour préparer des sauces savoureuses ou les farcir."*

### Recette de Sauce aux Haricots Verts, Courgettes, Aubergines et Tomates avec Pâtes

#### Ingrédients :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 courgette moyenne, coupée en dés</li><li>• 1 aubergine moyenne, coupée en dés</li><li>• 2 tomates moyennes, coupées en dés</li><li>• 2 gousses d'ail, émincées</li><li>• Parmesan râpé (facultatif)</li><li>• Basilic frais pour garnir (facultatif)</li><li>• 200 g de mini mozzarella</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 oignon moyen, émincé</li><li>• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>• 400 g de pâtes (de votre choix)</li><li>• 1 cuillère à café de thym séché</li><li>• 1 cuillère à café d'origan séché</li><li>• Sel et poivre au goût</li></ul> |
|---|---|

#### Instructions :

- Cuisson des pâtes :
  - Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et réservez.
- Préparation des légumes :
  - Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
  - Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
  - Ajoutez l'ail émincé et faites-le revenir pendant une minute supplémentaire.
- Cuisson des légumes :
  - Ajoutez les dés d'aubergine et faites-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
  - Ajoutez les haricots verts et faites-les cuire pendant environ 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
  - Ajoutez les dés de courgette et de tomates. Assaisonnez avec le thym, l'origan, le sel et le poivre.
  - Laissez cuire le tout pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les tomates aient formé une sauce.
- Assemblage :
  - Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle avec les légumes. Mélangez bien pour enrober les pâtes de la sauce.
  - Laissez cuire encore 2 à 3 minutes pour bien réchauffer le tout.
- Service :
  - Servez chaud, garni de parmesan râpé, les mini mozzarella et de feuilles de basilic frais si désiré.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergines	pièce	1	1
Concombre	pièce	-	1
Courgettes	kg	0,8	1
Haricot Vert	kg	0,45	0,6
Tomates	kg	1,2	0,8
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais  
directeur de la publication : Julien Custot - 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou - tél : 02 40 68 91 67  
mail : communication@jardindecocagenantais.fr

www.jardindecocagenantais.fr - www.facebook.com/jardindecocagenantais