

Au Jardin, comme pour vous, c'est la période des congés estivaux et nous travaillons donc en équipe réduite.

Cette semaine, Marc, encadrant technique et Mickaël, accompagnateur socio-professionnel sont en congés. La semaine prochaine ce sera au tour de Floriane, assistante administrative et Alexandre, encadrant technique. Les jardiniers aussi prennent leurs congés à tour de rôle.

De votre côté pensez bien à gérer votre planning et d'annuler vos semaines d'absences en doublant sur d'autres semaines.

Une matinée au Jardin ?

Cette année les récoltes sont abondantes et nous récoltons quotidiennement de grosses quantités de légumes. Si certain.e.s d'entre vous veulent se joindre aux équipes, vous êtes les bienvenu.e.s du lundi au vendredi à 7h30 ou à 10h. Pas besoin de nous prévenir, vous pouvez vous décider à la dernière minute!

Pause Pain et Œufs

Pour rappel, la distribution du pain est en pause à partir de cette semaine et va redémarrer début septembre avec Pain Virgule. Pas de livraison d'œufs la semaine 33.

Les factures en tiennent compte.

Appel à réparation ou au don



Le Jardin est en panne de machine à laver depuis un certain temps. Si jamais vous avez des dons de réparateur ou bien une vieille machine à laver qui est suffisamment en état, nous sommes preneurs !

Recettes de la semaine

Tartinade de courgettes aux noix de cajou et aux épices

Ingrédients :

1 courgette 60g de noix de cajou grillées salées 50g de fromage blanc 1 oignon, 1 gousse d'ail	3 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 petites cuillères à café de cumin 1/2 cuillère à café de curcuma - Poivre et sel
---	---

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°.
- Laver, peler et épépiner la courgette puis la couper en dés. Faire de même avec l'oignon et l'ail.
- Disposer les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, ajouter les épices et mélanger.
- Enfourner pendant 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir.
- Hâcher les noix de cajou et les laisser ramollir dans le fromage blanc
- Une fois les légumes refroidis, les mixer avec les noix de cajou et le fromage blanc jusqu'à obtenir une purée. Ajuster l'assaisonnement.
- Réserver au frais jusqu'à l'apéritif.

Flan provençal aux légumes d'été

Ingrédients :

2 courgettes 1 aubergine 2 tomates 100g fromage râpé 1 poivron	1 oignon, 3 œufs 20 cl de crème fraîche liquide - Sel, Poivre, Huile d'olive, herbes de provençe
---	--

Préparation :

- Laver et couper les courgettes, l'aubergine, les tomates et le poivron en petit dés. Hâcher finement l'oignon et le faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
- Une l'oignon translucide, incorporer les courgettes, aubergine et le poivron et faire sauter le tout environ 10 minutes. Ajouter ensuite les tomates coupées en dés et l'herbe de provençe.
- Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 5 minutes. Préchauffer votre four à 180°.
- Dans un grand bol, casser les 3 œufs et les battre légèrement. Ajouter la crème et le fromage râpé. Mélanger bien jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Incorporer délicatement le mélange aux légumes sautées. Beurrer un plat allant au four et y verser le mélange de légumes et de crème. Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.
- Une fois cuit, sortir le flan et le laisser refroidir pendant environ 15 minutes, cela facilitera le démoulage.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	pièce	1	3
Courgette	kg	0,8	1
Haricot vert	kg	0,3	0,5
Poivron coloré	kg	0,2	0,3
Tomate	kg	1	1,1
		10,70 €	15,40 €



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

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr

Au Jardin, comme pour vous, c'est la période des congés estivaux et nous travaillons donc en équipe réduite.

Cette semaine, Marc, encadrant technique et Mickaël, accompagnateur socio-professionnel sont en congés. La semaine prochaine ce sera au tour de Floriane, assistante administrative et Alexandre, encadrant technique. Les jardiniers aussi prennent leurs congés à tour de rôle.

De votre côté pensez bien à gérer votre planning et d'annuler vos semaines d'absences en doublant sur d'autres semaines.

Une matinée au Jardin ?

Cette année les récoltes sont abondantes et nous récoltons quotidiennement de grosses quantités de légumes. Si certain.e.s d'entre vous veulent se joindre aux équipes, vous êtes les bienvenu.e.s du lundi au vendredi à 7h30 ou à 10h. Pas besoin de nous prévenir, vous pouvez vous décider à la dernière minute!

Pause Pain et Œufs

Pour rappel, la distribution du pain est en pause à partir de cette semaine et va redémarrer début septembre avec Pain Virgule. Pas de livraison d'œufs la semaine 33.

Les factures en tiennent compte.

Appel à réparation ou au don

Le Jardin est en panne de machine à laver depuis un certain temps. Si jamais vous avez des dons de réparateur ou bien une vieille machine à laver qui est suffisamment en état, nous sommes preneurs !



Recettes de la semaine

Tartinade de courgettes aux noix de cajou et aux épices

Ingrédients :

1 courgette 60g de noix de cajou grillées salées 50g de fromage blanc 1 oignon, 1 gousse d'ail	3 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 petites cuillères à café de cumin 1/2 cuillère à café de curcuma - Poivre et sel
---	---

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°.
- Laver, peler et épépiner la courgette puis la couper en dés. Faire de même avec l'oignon et l'ail.
- Disposer les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, ajouter les épices et mélanger.
- Enfourner pendant 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir.
- Hâcher les noix de cajou et les laisser ramollir dans le fromage blanc
- Une fois les légumes refroidis, les mixer avec les noix de cajou et le fromage blanc jusqu'à obtenir une purée. Ajuster l'assaisonnement.
- Réserver au frais jusqu'à l'apéritif.

Flan provençal aux légumes d'été

Ingrédients :

2 courgettes 1 aubergine 2 tomates 100g fromage râpé 1 poivron	1 oignon, 3 œufs 20 cl de crème fraîche liquide - Sel, Poivre, Huile d'olive, herbes de provençe
---	--

Préparation :

- Laver et couper les courgettes, l'aubergine, les tomates et le poivron en petit dés. Hâcher finement l'oignon et le faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
- Une l'oignon translucide, incorporer les courgettes, aubergine et le poivron et faire sauter le tout environ 10 minutes. Ajouter ensuite les tomates coupées en dés et l'herbe de provençe.
- Saler, poivrer et laisser mijoter pendant 5 minutes. Préchauffer votre four à 180°.
- Dans un grand bol, casser les 3 œufs et les battre légèrement. Ajouter la crème et le fromage râpé. Mélanger bien jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Incorporer délicatement le mélange aux légumes sautées. Beurrer un plat allant au four et y verser le mélange de légumes et de crème. Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.
- Une fois cuit, sortir le flan et le laisser refroidir pendant environ 15 minutes, cela facilitera le démoulage.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	pièce	1	3
Courgette	kg	0,8	1
Haricot vert	kg	0,3	0,5
Poivron coloré	kg	0,2	0,3
Tomate	kg	1	1,1
		10,70 €	15,40 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cogne 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 Cogne Nantais

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecognenantais.fr