

Congés estivaux

La période des congés continuent et cette semaine c'est au tour de Julie la directrice ! Les jardiniers prennent également leurs congés et ils sont 4 à profiter d'un temps de repos bien mérité cette semaine ! Floriane est de retour et Alexandre revient la semaine prochaine !

Côté maraîchage

Beaucoup de travail à réaliser encore cette semaine ! Fin de la récolte des oignons et toujours les pommes de terre à récolter, Récolte quotidienne des légumes d'été, courgettes, tomates, aubergines, haricots verts, poivrons, concombre et les melons qui sont arrivés à maturité !

Sous serre, Marc a semé des carottes pour l'hiver, et du mesclun (mélange de jeunes pousses) va également être semé,

Les choux chinois vont être plantés au champ ainsi que les épinards qui seront les dernières plantations dans ce champ qui sera libéré courant novembre. Nous allons également récolter les potimarrons oranges et verts.

Mais aussi toujours beaucoup de désherbage, notamment des poireaux et choux de bruxelles. Il faut également effeuiller les tomates qui sont malades (mildiou) pour éviter que la maladie se propage et les tutorer, tout comme les aubergines et les poivrons. Les navets vont être démarqués, c'est à dire que l'on va les espacer pour leur permettre de grossir.

L'Autre Cantine

Au vu de l'abondance de nos courgettes, nous avons pu en faire don de plusieurs kilos à l'association l'Autre Cantine. Il s'agit d'une association qui organise et coordonne le réseau des cantines solidaires à Nantes et lutte contre le gaspillage alimentaire.



Recettes de la semaine

Soupe glacée courgettes, pois chiche et chèvre frais

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 courgettes (environ 500g)• 1 échalote, Sel, poivre• 30 cl d'eau | <ul style="list-style-type: none">• 50 g de chèvre frais• 10 feuilles de basilic (ou de menthe)• 80 g de pois chiche |
|--|---|

Préparation :

- Rincer les courgettes et couper les extrémités, puis les tailler en dés. Emincer l'échalote.
- Mettre les courgettes et l'échalote dans une casserole d'eau bouillante et faire cuire pendant 20 minutes.
- Mixer les légumes cuits avec 30 cl de leur eau de cuisson, les pois chiches, le fromage de chèvre et les herbes. Saler et poivrer. Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pâtes au soleil burrata, tomates confites et pignons

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g de spaghetti• 200 g de tomates cerises rouges ou jaunes• 1 burrata (125g)• 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre | <ul style="list-style-type: none">• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique• 20 g de pignons de pin• 1 poignée de feuilles de basilic frais• 1 c. à café d'origan séché• 1 c. à café de piment d'Espelette (optionnel) |
|---|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C. Couper les tomates en 2 les disposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson, face coupée vers le haut.
- Emincer finement l'ail et la répartir sur les tomates. Arroser généreusement d'huile d'olive et ajouter un filet de vinaigre balsamique. Enfournier les tomates pour environ 20 minutes.
- Porter à ébullition un grand volume d'eau salée, puis y plonger les spaghetti en respectant le temps de cuisson. Avant d'égoutter les pâtes, penser à réserver une louche d'eau de cuisson.
- Dans une poêle à sec, torréfier les pignons de pin. Une fois qu'ils ont pris une belle couleur, les réserver. Dans la même poêle, ajouter les pâtes et les tomates confites avec tout leur jus de cuisson. Puis incorporer un peu d'eau de cuisson des pâtes pour créer une sauce onctueuse.
- Ajouter le basilic frais juste avant de servir. Ajouter le piment d'Espelette et mélanger.
- Répartir les pâtes dans des assiettes creuses, au centre déposer la burrata et l'ouvrir légèrement. Enfin parsemer de pignons de pin torréfiés, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	-	0,35
Concombre	kg	0,35	0,4
Melon	pièce	1	1
Poivron coloré	kg	0,3	0,45
Tomate	kg	0,7	1,1
Tomate cerise	kg	0,2	0,35
Courgettes offertes + brins basilic		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