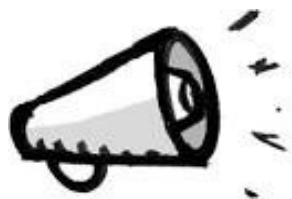


SEMAINE 33
Vendredi 16 août 2019



ÉCHO COCAGNE

« *Au Jardin, je me cultive* »
Parole de jardinier



Vous avez besoin de légumes,

Ils ont besoin d'un travail !



ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITÉ !

**Le Jardin de Cocagne Angevin - La Bouvarderie -
49124 St Barthélemy d'Anjou
Tél : 02 41 93 19 19 - mail : contactcocagne@jdca49.org**



Mon panier de légumes* :

Panier à 8 €

- Aubergine (600g)
- Concombre (1 pièce)
- Tomate (700g)
- Pomme de terre (400g)
- 1 salade

Panier à 11 €

- Aubergine (800 g)
- Concombre (1 pièce)
- Poivrons (200g)
- Tomate (1,3kg)
- Pomme de terre(400g)
- 1 salade

Panier à 16 €

- Aubergine (800g)
- Carotte botte (1 pièce)
- Concombre (1 pièce)
- Poivron (200g)
- Tomate (2kg)
- Pomme de terre(600g)
- 1 salade

Tajine de légumes

La recette

Pour 4 personnes

30 mn préparation
50 mn cuisson

Ingrédients :

- 200 g semoule couscous
- 2 aubergines pelées, en dés
- 2 courgettes en dés
- 4 carottes en batonnets
- 8 tomates en quartiers
- 1 petit chou fleur en bouquets
- 400 g pois chiches cuits et égouttés
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses ail pelées
- 1 poignée amandes effilées,
- 1 l bouillon légumes
- 3 C. S épices à tajine
- 50 g beurre fondu
- 3 C S huile d'olive

1 – Faire revenir oignon, ail, ajoutez aubergines, courgettes, carottes, tomates, chou fleur et les épices à tajine.

2- Incorporez le bouillon et laissez mijoter 45 minutes à feu moyen

3- Versez la semoule dans un plat, ajoutez 1 pincée de sel et recouvrez d'eau bouillante (même volume que la semoule) bien couvrir et laissez gonfler 20 mn. Incorporez le beurre en égrenant la semoule.

4 – Ajoutez pois chiches et amandes dans la casserole de légumes.

5-Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, Répartissez la semoule dans les assiettes, garnissez de légumes et arrosez d'un peu de bouillon.

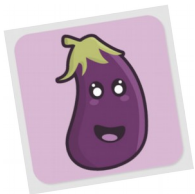
Servez le reste du bouillon à part.



1999 - 2019



**« Portes ouvertes
20 ANS DU JARDIN DE COCAGNE »
20 ET 21 SEPTEMBRE 2019**



Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>

Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19



LES **ÉCHOS** DE LA SEMAINE 33

Des légumes tout l'été !

Le Jardin de Cocagne Angevin reste ouvert tout l'été.

Venez comme **chaque vendredi** sur notre marché à la
Bouvarderie à St Barthélémy d'Anjou entre 11 H et 18 H30
et retirer votre panier entre 11 H et 19 H.



Site internet : <http://www.jardin-cocagne-angers.org/>

Mail : contactcocagne@jdca49.org Tél : 02 41 93 19 19