



lamainaupanier30340.wordpress.com

LA FEUILLE DE CHOU DE LA SEMAINE

Mardi 17 juillet 2018

Inscrits à la distribution :
G LAFORET

Légumes de cette semaine (David)

Courgette, tomates, concombre, cébette, basilic et fenouil chou-
rave

Légumes de la semaine dernière (Cyrille)

2 courgettes, 2 aubergines 2 carottes, 1 poivron, 1 betterave,
1 botte radis, 1 radis chinois fort, 2 tomates, 1 salade

Pensez à vous inscrire pour aider aux distributions.
(1 seul inscrit pour la permanence du 24 juillet)
Merci !

**Peu de monde ayant pu faire la visite des plantations de nos
2 producteurs, ils nous proposent de nous accueillir un peu
"à la carte", chacun prend contact et s'arrange avec Cyrille
ou David pour une visite perso.**

Un empêchement de dernière minute,
n'hésitez pas à nous joindre :

Cécile CORBIN : 06 26 65 54 98
Sylvain COUDRAY : 06 43 28 57 34
Josiane PIERI : 06 69 65 54 07
Audrey QUETAT : 06 20 28 32 89
Camille ROUSSEL : 06 76 64 97 43
Marie-Renée SUAREZ : 06 06 78 53 36

COMMANDES ET LIVRAISONS

POULETS le 24 juillet

Contact feuille de chou : Christiane FAUCHER : 06 16 01 26 56
Contact chantiers : Pierre PIC : 06 80 20 60 75

RECETTE DE LA SEMAINE

COURGETTES AU CURRY A L'AIGRE-DOUX

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/courgettes-marinees-au-curry-a96866273>

Lors du repas partagé de la Map, quelques personnes ont apprécié et m'ont demandé la recette de mes courgettes à l'aigre-doux, mises en bocaux en juillet 2017. Il en existe de multiples versions sur le Net ; celle que j'ai utilisée provient de la feuille de chou d'une amap nantaise. Cette recette permettra d'éponger les surplus de courgettes que connaissent tous les jardiniers. La méthode de conservation utilise à la fois le sucre, le vinaigre et la chaleur de la pasteurisation, il ne s'agit pas ici de stérilisation. Cela se déroule sur 4 jours d'affilée, mais il y a peu à faire. C'est un condiment délicieux avec les grillades, la charcuterie, etc. Les légumes restent croquants et sont bien parfumés au curry.

INGREDIENTS pour 7 ou 8 bocaux de 75 cl à 1 litre, à vis ou caoutchouc

- 3 kg de courgettes (éventuellement épluchées) et égrainées (soit 4 kg de courgettes au départ)
- 3 gros oignons émincés
- 3 cuillères à café de grains de poivre (on peut rajouter des graines de coriandre et/ou de moutarde)
- 8 cuillères à café de curry
- 4 tasses de vinaigre de cidre, autant d'eau (grosso-modo 1 L de chaque)
- 4 tasses de sucre + 1/2 tasse de sucre (à peine plus d'1 kg)

DEROULEMENT (sur 4 jours)

1. Lavez les courgettes, épluchez-les si la peau commence à être dure et coupez-les en tronçons puis en gros cubes

Laissez-les dégorger dans un saladier ou une petite bassine avec 1/2 tasse de gros sel

Laissez reposer 24 h.

2. Mélangez le vinaigre de cidre , 4 tasses d'eau, 4 tasses de sucre, le curry, les oignons émincés et le poivre entier.

Ajoutez les courgettes rincées et égouttées.

3. 24 h plus tard, retirez les courgettes + oignons, rajoutez 1/2 tasse de sucre dans le jus et faites bouillir.

Sitôt ébullition coupez le feu et remettez les courgettes

4. 24 h plus tard, réchauffez le tout dans la casserole durant 10 à 15 mn à feu moyen.

Mettez en pots immédiatement, en répartissant les oignons et l'assaisonnement. Renversez les pots à l'envers jusqu'à total refroidissement, comme pour les confitures.

Les laisser au moins 1 mois avant de déguster, plus on attend, meilleur c'est!

Le bocal une fois ouvert se conserve 1 semaine au réfrigérateur.