



Riz sauté aux légumes verts

Pour 4 personnes :

- 400 g de riz cuit (ici thai)
- 2 courgettes
- 1 poivron vert
- 2 poignées de petits pois écossés
- herbes fraîches : basilic, coriandre...
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail pressées
- 1 c. à s. de sauce soja
- huile végétale

Lavez les courgettes et le poivron avant de les couper en petits morceaux.

Pelez et émincez l'oignon. Écossez les petits pois.

Lavez les herbes avant de les ciseler.

Dans un wok, faites revenir l'oignon et les morceaux de poivron vert dans un fond d'huile.

Ajoutez ensuite les dés de courgette, les petits pois et l'ail. Baissez le feu et couvrez.

Une fois les courgettes et les petits pois tendres mais encore croquants, ajoutez le riz cuit et les feuilles de basilic et de coriandre. Mélangez avec la sauce soja.

C'est prêt ! Voici un riz vert délicatement parfumé et rapidement préparé.

Adaptée de <https://www.marlyzen.com/2015/06/riz-saute-aux-legumes-verts.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2020 - semaine 25

Mardi 16 juin

Entre deux saisons !

L'été arrive... **Retournez-nous votre coupon vacances dès que vous le pouvez.** Le jardin ne ferme pas, nous ferons donc des paniers tout l'été ! La Ferme du Limeur continuera aussi à fournir les abonnements oeufs sur cette période. Christine, la boulangère, ne fera **pas de pain le mardi 13 et vendredi 17 juillet** puis **du lundi 27 juillet à fin août !** Les prochaines factures en tiendront compte... Nous faisons aussi une pause des commandes groupées sur l'été, elles reviendront en septembre avec le poulet et les fruits andalous !

Côté légumes, nous sommes sur une **période intermédiaire entre les légumes de printemps et ceux d'été.** Les compositions des paniers ne sont pas aussi variées que nous le souhaitons... **Le beau temps revient et avec lui, les premiers légumes d'été !** Plus d'infos dans l'article "point des cultures" page suivante...

Il y a 10 jours, **les jardinier·e·s ont raconté le départ de Thomas.** La semaine dernière, nous vous avons livré le portrait de Thomas, voici enfin les paroles des jardinier·e·s page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0.5	0.9
Echalote	kg	0	0.25
Petit pois	kg	0.3	0.5
Poivron	kg	0.3	0.3
Radis	botte	0	1
Salade	pièce	1	1
Prix panier		9,20 €	13 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Départ de Thomas

Les jardinier·e·s vous racontent

Il y a 10 jours, Abdillahi, Abdurrahman, Emilie, Freddy, Lyliane, Manuela, Maxime, Nathalie, Rotimi et Tito ont eu envie de parler de Thomas et de son départ du jardin :

"C'était un bon encadrant, il savait bien expliquer, il savait s'adapter aux personnes qui avaient des difficultés ou autres.

C'est quelqu'un de juste, du coup, les critiques qu'il avait dans le travail, ça sonne bien. C'est quelqu'un de vrai, qui est toujours à s'adapter et clair dans ses explications. Toujours à l'écoute ! Même si tu te sens pas bien, quand tu arrives au jardin tu te sens mieux. Quand je me sens pas bien dans certaines tâches, je lui exprime, il me comprend. Il est super sympa, gentil. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un comme lui. J'ai beaucoup à dire, mais je laisse parler les autres...

Je n'ai rien à dire, sinon, je vais pleurer !

Un encadrant nous a quitté, il avait pris une grande place pour nous. Il va nous manquer, mais on sait qu'il faut avancer dans la vie... Que c'est pour son bien !

Thomas, c'est bien. C'est fini. Le travail de Thomas, c'est bien. C'est bien de travailler avec Thomas. Merci Thomas !

Thomas, c'est un amour ! Tu pourras parler jusqu'à l'année prochaine, il y en a pas comme lui... Thomas, c'est quelqu'un qui est très compréhensif. C'est un mec qui dégage de bonnes ondes. Même quand on le connaît pas, on est en confiance. On peut facilement discuter de tout et de rien d'ailleurs... C'est un très bon gars, une très belle personne. Il a la patience de supporter des gars comme moi et de garder le smile !

C'était un bon gars. il m'a beaucoup appris, à part d'être ponctuel, mais il m'a beaucoup appris ! Il m'a appris à avoir confiance en moi. A réfléchir par moi-même, à prendre des initiatives. Il va me manquer. On rigolait bien ensemble. Ouais, il va me manquer ce gars ! Du coup, je vais mettre la misère aux nouveaux [rire]...

Thomas, c'est bien Thomas. Son travail, c'est bien. Thomas il est friendly. I missing !

C'est quelqu'un d'intéressant. Il a une façon d'expliquer le travail sans jugement et de nous enrichir de ses connaissances...

Point cultures

Nous sommes entre deux saisons. Avec le coup de froid, il est plus difficile de remplir les paniers et la composition se fait au dernier moment. Ils ne sont pas aussi variés que nous le souhaitons... Mais ça ne va pas durer, le beau temps revient et avec lui les légumes d'été ! Nous avons eu la chance d'avoir les petits pois, les mange-tout et les blettes pour les paniers car nous avons raté beaucoup de légumes dont les fèves, les oignons nouveaux et les épinards... qui nous ont manqué sur le printemps.

Côté plantation, nous avons presque fini celles d'hiver, nous terminons les plantations de poireaux, puis viendront celles des choux et une dernière série de carottes.

Nous passerons ensuite sur l'entretien des cultures avec le désherbage et surtout la protection des risques qui est actuellement un gros enjeu avec le mildiou, les prédateurs dont les insectes variés (papillon et autres ravageurs)... Cela nous prend beaucoup de temps et d'énergie, comme la mise en place des filets au quotidien...

Il nous manque toujours 2 à 3 personnes, mais comme le reste de l'équipe travaille bien, cela compense... Heureusement, car le printemps et l'été sont les deux grosses périodes de travail dans le maraîchage !

Salade de courgette, carotte et noix

Pour 4 personnes

- 2 courgettes • 2 carottes moyennes • 2 échalotes
- Quelques cerneaux de noix fraîches • Sel • huile d'olive

Recette
supplémentaire

A l'aide d'une mandoline, tranchez finement les courgettes, puis les carottes sans les éplucher. Ciselez l'échalote et ajoutez les ainsi que les noix aux légumes. Nappez d'un filet d'huile d'olive.

Vous pouvez servir cette salade avec une sauce au fromage blanc auquel vous aurez ajoutée des herbes, du persil et de la menthe fraîche.

Adaptée de <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/>

Moi je suis content de travailler avec lui tout le temps. Il m'a expliqué beaucoup de choses que je ne connais pas. Je suis content avec lui. Je lui souhaite une bonne continuation. Peut-être il va commencer une autre entreprise..."