

## Gratin léger de courgettes et carottes

Pour 4 personnes :

- 500 g de courgettes (environ 3)
- 300 g de carottes (2-3 carottes) et leurs fanes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 100 ml de crème (4-5 c. à s.)
- 40 g de mie de pain
- huile d'olive
- sel et poivre

Hachez l'ail et l'oignon. Lavez carottes et courgettes et râpez les à grosse maille.

Faites chauffer à feu vif 2 c. à s. d'huile dans une sauteuse, puis faites y revenir oignon et ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Ajoutez courgettes et carottes râpées, rester sur feu vif deux minutes, puis couvrez, et baissez à feu moyen. Laissez cuire pendant 15-20 mn environ le temps que les légumes soient bien fondants. ( Au besoin, ajoutez un petit fond d'eau pour éviter que cela attache.)

Faites griller légèrement le pain, puis mixez les fanes de carottes (en ayant ôté la tige centrale), un peu de sel et de poivre pour former une fine chapelure.

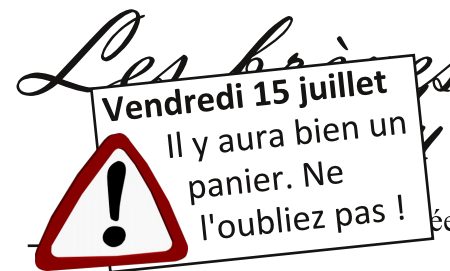
Une fois vos légumes cuits, salez, poivrez, et déposez les dans un plat à gratin. recouvrez de crème fraîche puis de chapelure.

Enfournez pour 10 minutes à 180°C, le temps que la chapelure dore.

Servez ce gratin courgettes carottes bien chaud.

Adapté de <https://aufilduthym.fr/gratin-courgettes-carottes-leger/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)



# Jardin

2022 - semaine 26  
mardi 28 juin

## Vive l'été!



Et les beaux légumes, avec **les premières tomates et concombres** dans les paniers ! Vous avez de quoi faire une ratatouille ou un tian et autres plats méditerranéens ;)... **Nous pensons ouvrir le marché aux personnes extérieures, la semaine prochaine !**

Soyez vigilant à vos heures de venues et quand vous pouvez, **privilegiez de ne pas venir au dernier moment**. Il va de nouveau faire chaud, nous allons redécaler les horaires de travail ce qui étire les journées et augmente notre fatigue !

**Dans votre panier** (si vous payez celui-ci au trimestre), **votre facture**. Vous pouvez la **payer** à réception **par chèque, par virement** bancaire (en nous demandant notre RIB) ou **carte bleue** ! Pour les grands paniers, elle prend en compte l'augmentation du grand panier : 13.60 € au lieu de 13.30 € !

Pages suivantes : **Porte-Ouverte, Jacques** (adhérent) **vous raconte la visite de serre** et suite du **compte-rendu** par sujet de l'**Assemblée Générale** avec la partie **financière**...

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0	0.5
Carotte	botte	1	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0.6	1
Oignon nouveau	botte	1	1
Poivron	kg	0	0.3
Tomate	kg	0.5	0.8
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par [ecocert189302P](https://ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Aubergines râpées au basilic

Recette  
supplémentaire

**Ingrédients** : • 1 aubergine pelée et râpée

• ½ oignon émincé • 1 gousse d'ail écrasée • 6 feuilles de basilic ciselées • 1 c. à c. de curcuma en poudre • huile d'olive • sel, poivre

Faites chauffer l'huile dans le wok. Jetez-y l'ail et l'oignon 1 mn. Réservez.

• Rajoutez un peu d'huile dans le wok. Jetez-y l'aubergine 5 mn. Ajoutez le curcuma, salez. Déglacez avec 1 louche d'eau 2 mn. Ajoutez l'ail et l'oignon. • Servez recouvert de basilic.

Adaptée de <https://www.aujardin.info/>

## Retour d'AG : les finances !

Le jardin n'est pas impacté par la baisse de vente de légumes qu'ont connu et que connaissent encore les producteurs de la région tout comme Les Paniers Bio Solidaires qui ont été fortement impactés...

N'arrêtez pas de manger des légumes !

Le budget est toujours plus ou moins positif et toujours en augmentation. Augmentation due à l'activité maraîchère mais surtout depuis 10 ans aux Paniers Bio Solidaires !

Pour vous, nous produisons 160 paniers de légumes par semaine, cela représente 106 000€ de vente pour 3 Ha. Pour les Paniers Bio Solidaires, ce sont 500 paniers semaines qui sont conditionnés et livrés, ce qui dégage 47 000 € de prestations facturées.

Et nous vous remercions encore car, suite à l'appel aux dons pour les paniers Coup de Pouce, nous avons récolté 730 €.

Sur l'année 2021, il y a 4% de hausse de charges et +1.2% de plus de produits ce qui donne un résultat légèrement négatif de -750 €.

Cette augmentation est due à l'embauche de Benoît (encadrant technique supplémentaire) et à une augmentation de 10% des heures d'insertion.

Les produits sont eux stables, avec la production de légumes que nous ne pouvons pas augmenter car nous ne voulons pas passer à de la culture intensive (voir article d'Alexandre dans les Brèves du Jardin n°762). Les subventions sont aussi stables : subvention de l'État, du Département pour les salaires d'insertion et le travail d'accompagnement, une aide de Nantes Métropole et de la Maire de Carquefou avec le prêt du terrain. Si on veut les augmenter, il faut être imaginatif

## Visite des serres

*La journée portes-ouvertes se passait bien : photos dans le cadre portatif, jeux, musique, visite du nouveau bâtiment, rencontre avec l'équipe du jardin, même les anciens qui étaient venus.*

*On nous a proposé la visite des serres, j'y suis allé à la fois curieux et intéressé par ces lieux qui produisent notre sac hebdomadaire de légumes. Je me disais qu'on allait voir un potager comme ceux de mes amis quand on va chez eux. Sous la conduite d'Alexandre nous avons vu les différents légumes en train de pousser, de mûrir, de croître, mais aussi et surtout nous avons écouté les explications d'Alexandre. Et là m'est apparue une science dont je me doutais un peu pour en avoir entendu parler, mais qui prenait ici tout son sens. Car il y a les insectes et les plantes. Certains d'entre eux sont des ravageurs, genre doryphore dans les pommes de terre, et d'autres sont des auxiliaires que l'on utilise pour faire de la culture biologique et éviter au maximum d'utiliser les produits phytosanitaires. Mais c'est plus complexe que ça : une culture ça se prépare, et les auxiliaires on peut les apporter, en espérant qu'ils vont rester ce qui n'est pas toujours le cas, ou les attirer. Et alors c'est avec des plantes bien précises qui favorisent la reproduction des auxiliaires, dont certaines seront mises deux ou trois mois avant les légumes qu'on veut installer. Dans certains cas il faudra même attirer un autre auxiliaire, différent du précédent un mois avant les semis. Et certains insectes paraissent nuisibles, comme les pucerons dont il existe plusieurs espèces, spécifiques à chaque plante, élevés par les fourmis c'est bien connu, mais nourrissent également des auxiliaires comme les coccinelles...*

*Il faudra aussi laisser toute la saison des plantes favorables aux auxiliaires comme de l'avoine.*

*Et il y a tout ce que je n'ai pas retenu !*

*Et bien, il faut en connaître un rayon avant d'être jardinier en chef au jardin de Cocagne ! et comme le dit Alexandre, il faut expérimenter, tenir compte des aléas ... tout un savoir-faire !*

**Jacques**

et trouver de nouvelles activités (ce qu'on a fait il y a 10 ans avec Les Paniers Bio Solidaires). Nous allons surtout chercher des subventions pour l'investissement dans le privé, comme pour ce bâtiment.

Le commissaire aux comptes a validé un budget d'environ 541 000 €, ainsi que la conformité ceux-ci et de la bonne utilisation des subventions à leur attribution !