La recette du jour

Terrine carottes betteraves

Ingrédients :
• 2 betteraves • 3 carottes • 2 c. à c. de cumin en poudre • 4 g d'agar-agar • 30 cl de crème végétale (ou animale) • 50 g de noix de cajou • 1 c. à s. de farine • 2 c. à s. de levure alimentaire • 1 c. à s. de jus de citron • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de coriandre en poudre • 1 c. à c. d'herbes de Provence • sel, poivre

Pelez les carottes et les betterave et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire chacune de leur côté à la vapeur (30 mn environ).

Pelez l'oignon et coupez-le en morceau et pelez la gousse d'ail.

Huilez un plat à terrine ou à cake.

Dans une casserole, faites chauffer la crème avec l'agar-agar. Salez et poivrez, mélangez bien et portez à ébullition. Dès que le liquide boue, coupes le feu.

Dans le bol du mixeur mettez les carottes, le cumin et 1/3 de la crème. Mixe. Déposez cette purée dans le fond du plat à terrine en étalant.

Mettez ensuite les noix de cajou, la farine, la levure alimentaire, le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon, la gousse d'ail, la coriandre, les herbes de Provence à mixez. Puis ajoutez 1/3 de la crème. Mixez encore. Déposez cette deuxième préparation en une deuxième couche au dessus de la purée de carottes.

Enfin, mixez les betteraves avec le 1/3 restant de crème et déposez cette purée en dernière couche dans la terrine.

Faites prendre au réfrigérateur une nuit. Le lendemain, pour démouler facilement la terrine, passez un couteau sur un petit côté pour faire rentrer de l'air dessous. Servez sur un lit de salade.

Adaptée de https://www.recettes-vegetales.fr/terrine-carottes-betteraves/

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

Les brèves du Jardin

N°795

Année 2023 - semaine 2
mardi 10 janvier

Un beau jardin BIO !

La certification Bio du Jardin a été reconduite. les encadrants vous présentent l'audit et, avec les jardinier·e·s, **ils vous expliquent pourquoi il est important pour eux de travailler dans un jardin bio** *page suivante*.

Venez nombreux à la prochaine **Rencontre de Corinne et Mélanie vendredi 20 janvier à partir de 17h**, *article page suivante...*

Mayanna et Mahmoud commencent cette semaine une formation intensive de Français Langue Etrangère (FLE) à visée Professionnel chez CAP Formation (2 à 3 matinées par semaine).

Nous récupérons et réutilisons les sacs kraft. **Ramenez-les nous** et déposez-les en venant chercher vos légumes, pour que que nous leur donnions plusieurs vies !

Cette semaine dans votre panier

	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	Unité
Betterave	0,4	0,5	kg
Blette	0,4	0	kg
Carotte	0,8	1	kg
Courge	1	1,35	kg
Epinard	0	0,5	kg
Mâche	0	0,25	kg
Persil	1	0	botte
Prix panier	9,90 euros	14 euros	

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

Un jardin en agriculture biologique

Le Jardin de Cocagne Nantais vient de renouveler sa certification bio pour l'ensemble de ses activités. Notre certificat est disponible sur le site de l'Agence Bio (https://www.agencebio.org/). Marc (encadrant technique), qui, avec Julien (directeur), a accueilli fin novembre 2022 la certificatrice, vous explique la procédure d'audit.

La certification bio répond à un règlement européen, avec un cahier des charges accessible par tout le monde, en particulier sur le site de l'Agence Bio. Notre certificateur est Ecocert (FR-BIO-01). Un audit annuel sur site est obligatoire pour obtenir la reconduction de la certification bio.

L'auditrice a contrôlé un ensemble de critères dont les plus connus sont l'utilisation de semences et de plants bio, l'absence de pesticides et d'engrais de synthèse, l'absence de chauffage des serres. Le certificateur vérifie aussi que la rotation des cultures est bien effectuée pour l'ensemble des légumes et des plantes aromatiques et médicinales. Toute notre activité est vérifiée de la graine à la commercialisation, y compris les produits complémentaire (œufs et pain) ainsi que les apports pour les Paniers Bio Solidaires. Nous devons fournir tous les certificats de nos fournisseurs (semenciers et partenaires) et toutes nos factures sont passées au crible fin pour vérifier, d'une part, la conformité au règlement bio et, d'autre part, la conformité par rapport au plan de culture et à la production effective. L'auditrice a aussi fait un tour de terrain méticuleux pour vérifier la bonne mise en œuvre du plan de culture et la qualité de la production.

Même si le règlement bio apporte toutes les garanties pour fournir des produits de qualité avec une production respectueuse de l'environnement, nous allons encore plus loin dans cette démarche. En particulier, nous intégrons des engrais verts dans les rotations de façon beaucoup plus importante que ne l'impose le règlement bio, ce qui nous permet d'utiliser moins d'amendements organiques, et nous réduisons les quantités de plastiques (nous ne bâchons pas les cultures d'hiver dans les serres, nous allons développer le paillage sur les plants de tomates ...). Alex a aussi travaillé le plan de fumure de nourrir les plantes au plus juste. Cela permet d'éviter le lessivage de nitrates (avec une implication directe pour réduire la pollution des eaux et l'eutrophisation de l'Erdre) mais aussi d'avoir des plantes qui ont une sève moins riches, et donc moins susceptibles d'être attaquées par les insectes ravageurs.

De plus, en travaillant avec l'ensemble de maraîchers bio du département, dans le cadre du Groupement des agriculteurs biologiques 44 (http://www.gab44.org/), le Jardin enrichit et partage en permanence sa technicité.

Rencontre de Corinne et Mélanie

Vendredi 20 janvier à partir de 17h

Corinne et Mélanie - vos représentantes au Conseil d'administration du Jardin de Cocagne Nantais - tiennent à vous souhaiter une bonne année 2023 en continuant à partager les belles valeurs qui nous rassemblent... de beaux moments, de belles rencontres et de beaux légumes !

Elles vous proposent de se retrouver le vendredi 20 janvier, à partir de 17 heures, autour d'une tisane de l'amitié ! *"Nous pourrons parler des futurs projets ensemble pour l'année 2023 (ateliers, recycle ballades, journées portes ouvertes, etc.) et nous pourrons parler de tout et de rien, juste le plaisir d'être ensemble !"*

Alex, Benoît, Erwan, Julien, Lunica, Marc, Nina, Patrice, Thierry et Thomas vous exposent en quoi il est important pour eux de travailler dans une structure maraîchère qui produit en bio :

« Je trouve que les légumes sont meilleurs car il n'y a pas de produits chimiques alors la terre est assez polluée comme ça. » • « Les produits ont du goût et de la saveur, et ils sont bons pour la santé. Les légumes bio de grandes surfaces ne sont pas les mêmes, ils ont moins bon goût. » • « Tu apprends à connaître les légumes bio. Ils sont différents rien qu'au niveau du goût. » • « Manger bio est sain pour la santé. C'est un privilège ! Pour nous, en tant que salarié, on n'est pas pollué par les pesticides. » • « Le bio est bon pour la santé. Et on mange de l'excellence. Cela va être difficile quand on ne travaillera plus ici. » • « C'est plus sain et ça nous apprend à manger de meilleurs aliments. Je n'ai jamais autant mangé de légumes que depuis que je suis ici. » • « C'est sain pour le corps car il n'y a pas de pesticide. Et notre production respecte l'environnement. » • « Le bio est important pour ma santé, la santé du sol, de l'eau, de l'air. Nous travaillons avec le vivant, et pas contre. Et, côté travail, j'apprécie la technicité que cela demande et la diversité des tâches. » • « Il est important de travailler dans le bio pour toutes la diversité que l'on peut cultiver. » • « Nous montrons qu'il est possible de faire du bio avec une grande diversité de légumes pour nourrir tout le monde, à un prix raisonnable avec une maîtrise des prix du fait d'une utilisation limitée d'intrants. » • « Cela me parait du bons sens, ça coule de source : il est logique de produire en bio. »