



Carottes rôties à la Chermoula aux fanes de carottes

Pour 4 personnes

- 1 botte de jeunes carottes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de raz el hanout
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180° (th6).

Brossez les carottes. Coupez les fanes et enlevez la tige centrale pour ne garder que les petites feuilles que vous laverez et sècherez. Placez les carottes dans un plat allant au four.

Dans le bol du mixeur, versez l'huile d'olive, le jus de citron pressé, la gousse d'ail, la coriandre, des fanes de carotte, le raz el hanout puis salez et poivrez selon votre goût.

Mixez quelques secondes et versez cette sauce sur les carottes en les enrobant bien.

Enfournez pour 30 mn.

Variante : Cuisez les carottes coupées en rondelles à la vapeur et faites-les revenir 1 à 2 mn dans la chermoula pour qu'elles s'imprègnent de sa saveur.

La chermoula est une sauce marocaine utilisée pour parfumer de nombreux plats de viande, de poisson / fruits de mer et de légumes. Une sauce citronnée aux herbes, ail, épices et huile d'olive.

Adaptée de <https://www.encoreungateau.com/carottes-roties-a-la-cherroula/>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 16

mardi 18 avril

Beau temps et légumes de printemps !

C'est reparti pour un panier toutes les semaines jusqu'à Noël (hors vos propres absences) et avec **les premiers légumes de printemps !** Pour profiter au maximum de ces légumes nouveaux (goût, vitamines et minéraux dont ils sont particulièrement gorgés), nous vous conseillons de les manger plutôt cru, bien frottés et sans nécessairement les éplucher. Sinon, optez pour une cuisson douce et rapide (vapeur douce ou sautés rapidement). Leurs fanes présentent l'intérêt d'être excellentes et riches en nutriments.

Dans le panier, les pommes de terre sont un mélange de **pommes de terre de garde**. Nous avons diminué le prix auquel nous les valorisons dans les paniers.

Nous souhaitons la **bienvenue à Axel et Lorenzo** qui commencent un contrat au Jardin et intègrent l'équipe de jardinier·e·s, et à **Lucien** en stage.

Un des gros enjeux de la saison de printemps et d'été est la bonne réalisation du **désherbage**. Préparez-vous car nous ferons appel à celles et ceux qui le peuvent pour nous donner un coup de main de juin à août ! En attendant, lisez tranquillement l'article de Marc page suivante...

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0,4	0,7
Carotte nouvelle	botte	1	1
Chou pointu	kg	0	0,38
Coriandre	bouquet	1	1
Epinard	kg	0,3	0,5
Mesclun	kg	0	0,25
Pomme de terre (mélange)	kg	0,8	1
Salade	pièce	1	0
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

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

Légumes nouveaux - Qu'en fais-je ?

Les légumes nouveaux sont ultra frais (cueillis spécialement pour vous ce matin). Dégustez-les rapidement, dans les 4 jours si possible, la quantité de vitamines diminuera très vite les jours suivants.

Carotte : Ne les épluchez pas ! Mangez-les crues ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautées. Les fanes se mangent aussi... Débarrassez-les de la tige centrale très fibreuse et faites-les crues en pesto, smoothie ou hachées sur une salade ; cuites en omelette, quiche, cake, soupe, risotto...

Chou pointu : cru émincé à la place d'une salade verte ou mélangé à d'autres crudités et fruits (pommes, noix, raisins). Cuit, émincé et rapidement sauté nature ou en omelette ou autres préparations...

Le désherbage au Jardin de Coccagne Nantais

Chénopodes, Renouées, Panic, Rumex... sont les « mauvaises herbes » associées aux cultures maraîchères, que l'on doit désherber. Notre équipe les désherbe à la main, au couteau, avec des outils à main à manche court (fabriqués dans notre atelier) ou long pour « gratter en surface », (sarclouir ou binette). Le désherbage permet à nos légumes d'occuper la place, d'avoir accès et d'absorber l'eau et les nutriments du sol pour optimiser leur croissance. Les adventices concurrencent nos légumes, donc nous les désherbons pour permettre à nos légumes de s'épanouir, et avoir de belles feuilles d'épinard et les plus belles carottes possible dans les paniers. Le désherbage est adapté à la saison. En automne et en hiver, les légumes poussent plus lentement, les mauvaises herbes ou adventices aussi. Au printemps, elles poussent plus vite que les légumes, le suivi est donc hebdomadaire, surtout pour les semis direct et les jeunes plants. Il faut intervenir régulièrement afin d'éviter d'y passer trop de temps et d'être dépassé. Le cas extrême est l'abandon de la culture mise en place.

Pailler ou mettre un couvre sol sur les cultures limite l'opération du désherbage. En hiver, nous avons fait le choix de ne mettre aucun couvre sol sur les cultures sous tunnels. Comme nous sommes nombreux sur le terrain, nous suivons facilement le désherbage lors de cette période plus calme. Sans couvre sol plastique ou tissé, les cultures sont mises en valeur et le suivi arrosage est plus aisé. Au printemps, le surcroît de travail en plein champs et en tunnel nous oblige à utiliser un couvre sol tissé pré-percé (par nos soins) et réutilisable chaque année. Nous utilisons cette année aussi des bâches biodégradable pour une grande surface (1000 m²) en plein champs concernant l'ail et les oignons. Et, en 2023, sous les serres, pour les tomates, aubergines, poivrons, nous paillons avec du foin bio et local.

Pour endiguer le désherbage, nous utilisons aussi la méthode de l'occultation. Nous disposons avant certaines cultures (carottes, betteraves...) de grandes bâches noires en plastique épaisses réutilisables chaque année qui, laissées

pendant plusieurs semaines, vont forcer la levée des mauvaises herbes sous la bâche (par la chaleur). Ces bâches vont détruire les adventices en place (chaleur plus privation de lumière) et ainsi diminuer leur quantité une fois notre semis et/ou plantations effectuées. Enfin, nous utilisons sur des cultures (poireaux, pomme de terre, choux) le tracteur pour désherber grâce à un outils attelé : la bineuse. Elle est équipée de dents passant entre les légumes et nous évitent du gros travail car ces cultures sont plantées sur de grandes surfaces (600 à 1500m² en culture par variété). Nous gagnons ainsi du temps pour les récoltes de haricots, des plantes aromatiques et médicinales, le tuteurage des tomates et des aubergines, qui sont des activités plus intéressantes.

Antoine, Berhane, Donovan, Erwan, Gheorgita, Lunica, Nina et Thierry :

• "J'aime bien le désherbage, c'est un travail auquel je suis habituée. Je le fais à genoux avec un petit outil ou à la main." • "Le désherbage, le moins possible ! En fait c'est agréable quand tu as le nez collé au sol, tu as toutes la vie macro du sol en face de toi, un autre monde. Et si le désherbage est bien fait, on en fait moins ! Les chardons, il faut les prendre au collet pour avoir la racine pivot et ça évite de se piquer." • "Moi, ça ne me dérange pas quand c'est pris à temps et que c'est fait à plusieurs. On utilise le couteau, le sarclouir et la binette et les doigts. Il faut faire attention quand on tombe sur les orties, mais il y en a peu et, petits, ils piquent peu." • "Désherber, c'est arracher mais pas couper. Il faut tirer dessus d'un coup sec. C'est lassant car ça repousse à chaque fois. Plus on le fait bien, moins la repousse est rapide." • "On passe sous le sol avec un outil. Quand c'est trop près des légumes, on arrache à la main. C'est important pour que ça ne pompe pas la terre et ça lui permette de respirer." • "J'aime bien la binette et le sarclouir. On les passe debout avec un double geste pour remettre la terre car il ne faut pas creuser le sol." • "Moi j'aime bien le pousse-pousse aussi appelée la houx maraîchère, tu pousses un outil qui racle le sol. En étant bien positionné tu peux faire du renforcement musculaire du haut du corps et des dorsaux." • "Certains mettent des gants et d'autres pas." • "On arrache les plantes accroupi à la main ou à la binette quand on est près du légume pour le contourner. Sinon, on utilise la binette, le sarclouir ou le grattoir." • "Moi, je préfère le faire à la main parce que c'est plus simple et la binette ça coupe tout."

Salade de chou pointu

Recette
supplémentaire

Pour 2 personnes : • 1/3 d'un petit chou pointu • 2 œufs • 2 tranches de saumon fumé • 1 c. à s. de croûtons • 1 c. à s. de noisettes • 1 c. à s. de cranberries • 4 brins de coriandre • 2 c. à s. d'huile de noisette • 2 c. à s. de vinaigre de cidre • Sel, poivre

Préparez la vinaigrette dans un saladier. Ajoutez le chou émincé et mélangez. Dans le saladier ou dans les assiettes, ajoutez le saumon coupé en lamelles, les noisettes (torréfiées si vous avez le temps), les croûtons et les cranberries. Faites une omelette à la coriandre et coupez la en lamelles.

Adaptée de <https://www.audreycuisine.fr/2014/07/14/salade-de-chou-pointu/>