



## Samoussa aux fanes de navets blancs et fromage de chèvre

### Pour 8 personnes

- 700 g de mélange de feuilles (de navets, carottes, de blettes ou épinards, ce que vous avez),
- 300 g de fromage de chèvre,
- 1 c à c. d'épices pour Tandoori (facultatif),
- 1 œuf,
- 20 feuilles de brick,
- Huile pour friture
- Sel et poivre

Lavez vos feuilles vertes puis découpez-les finement avant de les faire revenir rapidement à la poêle ou cuire 10 mn avec un peu d'eau. Si vous avez des fanes de carottes, enlevez la tige centrale qui est très fibreuse.

Laissez tiédir et entre-temps coupez le fromage en petits morceaux.

Ajoutez l'œuf, les épices, sel et poivre ainsi que les morceaux de fromage de chèvre.

Coupez aux ciseaux le paquet de feuilles de brick.

Pour le pliage : Prendre chaque demi-feuille, repliez-la en deux dans le sens de la longueur. Mettez la farce à une extrémité, rabattre pour couvrir la farce, puis plier au fur et à mesure d'un bord vers l'autre.

Dans une poêle, faites frire les samoussas quelques secondes de chaque côté pour les servir dorés.

Adaptée de <http://www.cuisineaz.com/recettes/samoussa-aux-fanes-de-navets-blancs-et-fromage-de-chevre-67668.aspx#dfc77e9KmlPJLyy3.99>

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

# Les brèves du Jardin

Compte-rendu AG  
Page suivante

Année 2023 - semaine 20  
mardi 16 mai

## De la place aux paniers!


Le Jardin va accueillir 10 adhérent·e·s supplémentaires pour atteindre 170 paniers distribués par semaine. Nous ouvrons dès maintenant ces places aux paniers **en priorité à vos connaissances**, ami·e·s ou famille. Demandez des flyers à Muriel et n'hésitez pas à transmettre nos coordonnées !

La **Porte-Ouverte du 10 juin** (15h00-21h00) est aussi un moment pour nous rencontrer, découvrir le jardin dans une ambiance festive et familiale. **N'hésitez pas à en parler autour de vous**. Le programme est sur le site. Les flyers et affiches arrivent.

Cette semaine, nous souhaitons la **bienvenue à Kate et Mamozai** qui intègrent l'équipe des jardinier·e·s.

Le Jardin ne fait pas le pont de l'ascension, nous ferons les paniers. Il y aura bien un **marché ce vendredi 19 mai**, n'hésitez pas à en profiter pour venir faire vos achats !

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aillet	botte	1	1
Blette	kg	0	0,6
Brocoli	kg	0	0,5
Carotte nouvelle	botte	1	1
Epinard	kg	0,3	0
Fève	kg	0	0,5
Navet nouveau	botte	0	1
Petit pois	kg	0,25	0
Rhubarbe	kg	0	0,4
Salade	pièce	1	1
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.

# Premier retour de l'Assemblée Générale

L'assemblée générale du Jardin de Cocagne Nantais s'est tenue vendredi 12 mai à 17 heures en présence d'une partie des adhérents, des membres du conseil d'administration et de l'équipe, jardiniers et permanents, du Jardin. En introduction, le président, Pascal, a rappelé l'histoire des Jardins de Cocagne débutée au début des années 1980 en Suisse avec la production des paniers par des maraîchers à des adhérents. Le modèle a ensuite été repris en France en y ajoutant la dimension d'insertion. Les 4 piliers qui fondent le Jardin de Cocagne Nantais étaient mise en place : un chantier d'insertion, une production maraîchère en agriculture biologique, un réseau d'adhérent qui vient chercher ses paniers, un lien avec les acteurs économiques locaux.

Julien a rappelé les faits marquants de l'année 2022. Il a pris la suite de Marianne à la direction du Jardin en maintenant le cap sur l'ensemble des activités, avec un lien fort avec l'ensemble des partenaires publics et privés. Le nouveau bâtiment, la grange, a été livré et inauguré, en permettant de développer l'activité de bricolage.

Anne-Christelle a détaillé les activités d'insertion, confortées grâce au programme Convergence France, avec un appui renforcé pour l'emploi, la santé et le logement.

Alex et Marc ont montré les implications de la canicule sur l'activité de maraîchage et ont présenté les pistes pour répondre aux défis des changements climatiques, en insistant sur la pratique de l'agriculture biologique pour garantir la qualité de notre production, la résilience du système de production, la maîtrise des coûts et la richesse de la biodiversité.

Les produits s'élèvent à 640 000 euros, comprenant un chiffre d'affaire des ventes de près de 170 000 euros (paniers aux adhérents et Paniers Bio Solidaires), pour un résultat équilibré avec un léger déficit de 1800 euros.

Pour 2023, le Jardin continuera à évoluer en respectant ses valeurs fondatrices de lien avec les adhérents. L'activité d'insertion sera confortée toujours dans la dynamique de Convergence France.

Alors que le propriétaire du terrain en plein champ, exploité par le Jardin depuis sa création en 2006, a décidé d'arrêter de le mettre à disposition du Jardin après le 31 décembre 2023, l'activité de maraîchage va devoir se redéployer sur un nouveau terrain : un accord a été conclu avec Laurence qui accepte, avec sa famille, de confier son terrain au Jardin pour permettre de poursuivre l'activité du Jardin. Le Jardin a aussi été retenu par la mairie de Thouaré-sur-Loire pour exploiter une ferme maraîchère ; le projet est en cours de montage. Afin d'accompagner l'équipe pour conduire l'ensemble des projets, le Jardin recrute une assistante administrative : Aline prendra son poste la semaine prochaine.

Le budget 2023 reste dans la continuité de 2022, avec une augmentation des charges de personnel (évolution du SMIC, évolution de l'équipe).

Le diaporama de l'assemblée générale et le rapport d'activités seront prochainement publiés sur le site internet du Jardin.

Ce qui a marqué les jardinier·e·s (Delphine, Nina, Hamid et Thierry) est "*le fait que l'on ne va plus avoir le terrain prêt. C'est dommage. Heureusement, on va avoir un autre terrain.*" "*Il va falloir le travailler et ça va être long.*" "*On va aussi faire un autre*

*jardin, avec une autre équipe à Thouaré.*"

Chacun·e a des perspectives différentes pour 2023 : "*Continuer à apprendre, de travailler et d'être efficace*" pour l'une, un autre exprime "*partir normalement fin août au bout de mes 2 ans. Ça passe vite. Je vais pleurer un petit peu, car je sais que je ne vais pas trouver ailleurs des encadrants cool comme au Jardin, je n'aurai plus d'aide pour les papiers, je vais galérer. Je crois que je vais passer un CACES [Certificat d'aptitude à la conduite en sécurité de certains engins de travail] et chercher dans la livraison, j'aime bien cette activité sur le Jardin parce qu'il y a du lien avec les personnes.*" Et un dernier dit être "*très content de venir travailler au Jardin dans un cadre exceptionnel qui correspond à mes attentes de travail dans la nature et avec les plantes*

*aromatiques. On retrouve une vie sociale et, vu mon âge, le temps partiel, c'est bien. Ce serait bien d'être gardé jusqu'à la retraite !*"

Delphine est intervenue pendant l'Assemblée Générale : "*J'étais très timide, je n'ai pas pu tout dire. J'ai dit qu'au vu de mon CV, je pourrais travailler ailleurs et que je n'avais rien à faire au Jardin. Mais le côté humain est important pour moi et je me suis épanouie ici. J'aurais voulu rajouter que l'accompagnement m'aide beaucoup, que je me sens écoutée et comprise. Grâce au Jardin, j'ai eu un camion. Un grand merci. C'est la première fois que l'on fait quelque chose pour moi. J'aimerais bien rester toute la saison jusqu'à l'hiver pour finir de me refaire une santé et être plus stable dans ma vie personnelle.*"

---

## Légumes nouveaux – Qu'en fais-je ?

**Aillet :** **Tout se mange**, le vert comme le bulbe. **Cru :** à la croque en sel, sur une tartine de beurre, ciselé sur une salade ou sauce ou dans du fromage blanc. **Cuit,** il se mange en omelette, avec des pâtes, en gratin, dans des bricks, ou sur une pizza... ou comme une gousse d'ail pour parfumer vos plats.

**Carotte :** Il n'est pas nécessaire de les éplucher ! Mangez-les crues ou passez-les à la vapeur douce ou légèrement sautée. **Les fanes peuvent se manger**... 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...

**Fève :** **Tout se mange**, la cosse comme la fève ensemble ou dans des plats séparés. La fève se mange **crue** ou légèrement **cuite** après avoir enlevé la petite pellicule qui l'entoure, comme les petits pois, en salade, macédoine... Pour **manger la cosse**, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. Vous pouvez la faire à la vapeur ou sautée nature, à l'ail, à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

**Navet nouveau :** **Cru :** râpé ou en fines lamelles ou en bâtonnet en trempette. **Cuit :** sauté avec du miel et du romarin, en tatin ou glacé au beurre et au sucre... **Les fanes peuvent se manger crues** ou **cuites**, en pesto, quiche, omelette ou pour une entrée ou un apéro, mixez-les avec de l'ail et une cuillère de crème pour en badigeonner une pâte feuilletée, saupoudrez de râpé et passer au four...

**Petit pois :** **tout se mange**, **la graine crue** (c'est presque un bonbon) ou **cuite** à la vapeur et mangée tiède ou froide en salade ou chaude au beurre ou à l'huile d'olive tout simplement ou en plat. **Les cosses** font une excellente soupe (pressez-les au chinois, le plus facile ou mixez et filtrez pour enlever les fibres)...