



Gâteau au chocolat et à la courgette

Ingrédients

- 250 g. de Courgettes
- 200 g. de chocolat noir
- 4 œufs
- 40 g. de farine
- 60 g. de sucre
- 0,25 c. à c. de levure

Préchauffez le four à 180°C.

Râpez les courgettes. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou à la casserole avec un peu d'eau.

Dans un saladier, mélangez le sucre avec les œufs afin d'obtenir un mélange crémeux puis ajoutez la farine et la levure.

Ajoutez ensuite le chocolat fondu et les courgettes avant de mélanger à nouveau.

Beurrez un moule à gâteau et enfournez pour 20 à 25 mn. Surveillez la cuisson.

"Dans cette recette l'intérêt d'utiliser de la courgette est qu'elle permet de remplacer l'utilisation du beurre et aussi donner ce côté moelleux au gâteau.

On peut utiliser de la faine complète pour avoir un apport supplémentaire en fibre et pour être rassasié sur un plus long terme"

Merci Justine pour cette recette adaptée de

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/gateau-au-chocolat-et-a-la-courgette-moelleux-fondant-a-souhait-333741>

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

Pas de pain cette semaine, la boulangère est en congés. Cet été, il n'y aura pas de pain du 24 juillet au 27 août)

Les brèves
du Jardin

N°816

Année 2023 - semaine 26
mardi 27 juin

Cet été : marché pour tous !

A partir du 1^{er} juillet et jusqu'à fin août, le marché du vendredi de 14h30 à 18h30 **sera ouvert à tous**. N'hésitez pas à en parler autour de vous.


Nous remercions chaleureusement les adhérent·e·s qui sont venu·e·s nous prêter main forte la semaine dernière. Nous avons encore des besoins d'aide sur différentes tâches. **N'hésitez pas à venir** le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 8h20, 10h20.

Justine, la stagiaire que vous avez pu rencontrer à la distribution des paniers, va faire un atelier cuisine ce jeudi avec les jardinier·e·s. La semaine prochaine, elle sera à la distribution des paniers pour une **dégustation/échange le mardi de 13h30 à 16h30 puis le vendredi de 14h30 à 18h**. En attendant, elle vous livre sa recette du gâteau au chocolat et aux courgettes dans ces Brève. Le gâteau a été partagé par l'ensemble de l'équipe. Tout le monde a beaucoup aimé.

Les tomates arrivent dans les paniers. Enfin diront certain·e·s, sachez que nous sommes content·e·s de les voir arriver tôt cette année et de vous fournir ce premier **panier de légumes d'été**.

Nous changeons les horaires de travail sur l'été. Il n'y aura aucun changement dans la récupération des paniers

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Carotte nouvelle	botte	1	1
Ciboulette	bouquet	0	1
Concombre	pièce	0	1 petit
Courgette	kg	1	1,6
Haricot vert	kg	0,3	0
Oignon nouveau	botte	1	1
Salade	pièce	0	1
Tomate	kg	0	0,65
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.

Horaires d'été

Il fait chaud sur le terrain et, encore plus dans les serres. Le travail est difficile l'après-midi. Aussi nous mettons en place des horaires d'été pour que les équipes travaillent à la fraîche. Ces horaires sont appliqués dès cette semaine et tout l'été quelque soit les températures car nous avons besoin (jardinier·e·s et encadrant·e·s) de stabilité. Nous mettons en place plusieurs équipes pour répondre aux différentes activités, en particulier assurer le fonctionnement des périodes de retrait des paniers et pour les livraisons des Paniers Bio Solidaires.

Une équipe sera du matin (pour le maraîchage) et travaille tous les matins de 7h30 à 12h30. L'équipe d'après midi, sera elle, présente de 8h30 à 12h30 ou 13h (suivant les jours) et les mardi et jeudi de 13h30 à 16h. Et l'équipe de livraison pajoute le mercredi et le jeudi de 13h à 16h30, mais ne travaille pas le mardi.

Globalement, les jardinier·e·s sont très content·e·s de ce changement. Ils y voient l'avantage de ne pas travailler lorsque le soleil est au zénith : *"avec les chaleurs, l'après-midi c'est insupportable"*. Ils ajoutent aussi : *"Je vais avoir plus de temps pour mes enfants cet été et pour les 15 jours où ils sont à l'école, nous avons trouvé une organisation."* *"Cela m'arrange de finir plus tôt pour aller promener mon chien et pour mes rendez-vous"* ; *"cela me laisse plus temps pour faire autre chose, comme aller à la plage"*. Plusieurs expriment que cela leur convient parce qu'ils sont *"matinaux"*. C'est plus difficile pour celles et ceux qui ne sont pas du matin *"j'ai du mal à me lever, mais je préfère quand même ces horaires car c'est moins pénible."* Il existe une difficulté importante : *"j'aimais bien les horaires d'avant car c'est compliqué pour les transports."*

Jardinier·e·s et vacances

Nous sommes sur une période de travail chargée côté maraîchage, avec les récoltes et l'entretien continu des cultures, les organismes fatiguent et c'est l'été. Nous avons réexpliqué aux jardinier·e·s que leur contrat de travail leur permet de prendre 25 jours de congés par an. Nous les encourageons à prendre 15 jours l'été pour qu'ils aient une vraie coupure sur cette période estivale. *"Ils ont besoin de repos mais cela peut générer des difficulté à occuper ce temps libre surtout que beaucoup ne pourront pas partir. Cet gestion du temps libre est souvent déjà un question sur les week-end. Je les accompagne pour qu'ils puissent se projeter, y réfléchir. Je travaille avec chacun pour qu'ils prennent soin d'eux, fassent des choses agréables, aient des moments de plaisirs."* dit Anne-Christelle (accompagnatrice

socioprofessionnelle). Et les jardinier·e·s, comment se projettent-ils ? *"Les vacances, ce n'est pas bien pour moi et mon hyper activité. Mais pour mon corps, c'est bien car j'ai mal partout. Je vais en profiter pour faire un point médical (ostéopathie, chiropracteur etc.) pour voir quelles activités professionnelle je peux faire."* *"Je ne sais pas si je vais prendre des vacances, car je n'ai pas de véhicule, pas de moyen de partir voir ma mère. L'été va être compliqué pour moi."* *"Je ne sais pas si je vais prendre des vacances car je suis sérieuse et assidue... Sérieusement, je ne sais pas, je n'ai pas encore réfléchi."* *"J'aimerais ne prendre qu'une semaine. Cela me suffit pour me poser et aller me balader. 2 semaines, c'est un peu beaucoup."* D'autres sont content·e·s et ont des projets : *"Biscaros dans une petit terrain de camping,"* *"Rester à Nantes et faire des activité, j'aimerais le Futuroscope,"* *"Me reposer et faire quelques sorties, des virées à la plage,"* *"aller 5 jours à Saint Jean de Monts avec mes éducateurs,"* *"je ne vais pas prendre 15 jours, je compte partir un week-end prolongé avec des amis"* *"Et moi, je vais en avoir besoin pour mon déménagement."*

Salade de haricots verts au brie et à la vinaigrette de framboises

Recette
supplémentaire

Pour 2-3 personnes

- 400 g de haricots verts
- 125 g de framboises
- 60 g de noix de pécan
- 60 g de brie de Meaux (ou autre fromage) ou tofu
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile de noix ou d'olive
- 1 c. à c. rase de moutarde forte et fleur de sel

Équeutez les haricots. Rincez et cuire à 15 mn à la vapeur. Égouttez et laissez refroidir. Mélangez avec la moitié des framboises, les noix de pécan et le brie coupé en cubes.

Mixez l'autre moitié des framboises avec le vinaigre, l'huile, la moutarde et 1 pincée de fleur de sel. Servez la salade nappée de vinaigrette de framboises.

Astuces : Cette vinaigrette de framboises est également délicieuse sur une simple salade vert. Vous pouvez aussi la faire avec des cerises, des fraises, de la rhubarbe ou des nectarines ou autre.

Adaptée de <http://www.cleacuisine.fr/salades/salade-de-haricots-verts-au-brie-et-a-la-vinaigrette-de-framboises/>