



Crumble tomates

Ingrédients :

- l'équivalent de 6 grosses tomates minimum
- 140 g de farine
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 75 g de comté râpé
- 90 g de beurre mou
- 1 c. à s. de piment d'Espelette ou notre piment vendu au marché (facultatif)
- 1 c. à c. de sel
- Quelques feuilles de basilic

Dans un saladier, mélangez la farine, le piment d'Espelette et le fromage. Ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Préchauffez le four à 180 °C.

Lavez les tomates et coupez-les en morceaux : rondelles, quartiers, dés, cela dépendra de chacun.

Déposez les morceaux de tomates dans un plat à gratin huilé et parsemez le crumble par-dessus.

Enfournez pour 25 à 30 mn en mode chaleur tournante. Le crumble doit être croustillant et doré. Les tomates doivent être fondantes.

Parfumez le crumble avec quelques feuilles de basilic.

Adaptée de <https://larecette.net/crumble-tomates-au-piment-despelette/>

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

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 36

mardi 5 septembre

La rentrée pour tous !

Nous vous souhaitons une bonne rentrée, au travail, à l'école et dans toutes vos activités ! Nous vous accompagnerons avec les meilleurs légumes pour le plaisir de la cuisine et la qualité de la nutrition.

Avec Anne-Christelle, accompagnatrice socio-professionnelle, les Jardiniers vous présentent leurs projets de rentrée (page suivante).

Après avoir commencé tous les matins d'été à 7h30 pour éviter le travail dans la chaleur, en particulier dans les serres, **nous reprenons les horaires de travail normaux du Jardin**. Pour les jardinier·e·s, c'est le lundi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 16h00, le mardi, mercredi, jeudi de 8h30 à 12h30 et le vendredi de 8h30 à 13h00. Les jardiniers sont répartis en une équipe du mardi et une équipe du jeudi qui travaillent ces après-midi de 13h30 à 16h30. Chaque jardinier est ainsi 26 heures au Jardin par semaine. Les livreurs des Paniers Bio Solidaires travaillent aussi le mercredi et/ ou le vendredi après-midi avec un contrat de 29 heures par semaine. De plus, à tour de rôle, deux jardinier·e·s font le marché le vendredi après-midi dont, à chaque fois, un des deux référents, Thierry ou Charles.

Les tomates du panier sont des tomates Roma, variété est idéale pour réaliser des concentrés, des coulis, des soupes et jus. Elles ont été cultivées en plein champ. Certaines ont des petites tâches noires, le calibre est hétérogène Elles ont été valorisées dans le prix du panier en conséquence (à 2,50 euros le kg). Ces tomates peuvent être mangées en salade ou préparées en sauce, en tatin, à la Provençale au four ou à la poêle, en omelette ou ajoutées dans un gratin, des lasagnes, un tian, un ragoût, et bien sûr en coulis pour l'hiver. Les recettes sont à adapter en fonction de la maturation et de vos envies.

Cette semaine dans votre panier

| | Unité | Petit panier (qt en unité) | Grand panier (qt en unité) |
|---|-------|-------------------------------|-------------------------------|
|  Aubergine | kg | 0,3 | |
|  Concombre | pièce | | 1 |
| Courgette | kg | 1 | 1 |
| Haricot vert | kg | 0,25 | 0,4 |
| Melon ou pastèque | kg | 0,5 | 0,5 |
| Oignon blanc | kg | 0,4 | 0,4 |
| Tomate à coulis | kg | 1 | 1,5 |
| Tomate cerise | kg | 0,2 | 0,25 |
| Prix du panier | | 9,90 € | 14,30 € |

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

C'est la rentrée !

La rentrée est l'occasion de prendre des résolutions, de démarrer de nouveaux projets et de tenter de nouvelles choses. Anne-Christelle accompagne chaque salarié dans son parcours d'insertion sociale et professionnelle en lien avec son encadrant technique référent. Le début de l'année scolaire constitue un moment important pour reprendre contact avec les prescripteurs qui ont orienté les salariés (en particulier le Conseil départemental et Pôle Emploi) et les partenaires de formation. Pour les bénéficiaires du RSA en particulier, les orientations sont reprises dans le Contrat d'Engagement Réciproque (CER), signé par le salarié, le représentant du Conseil départemental et Julien, directeur du Jardin. Sur l'emploi, le logement et la santé, Convergence France apporte un appui personnalisé.

Pour tous les salariés étrangers, la maîtrise du français constitue une envie et un besoin, et une priorité, avec la possibilité de suivre des cours de Français Langue Etrangère mais aussi toute la pratique au quotidien au Jardin : *"pour bien parler, bien écrire et comprendre les gens"* et *"me perfectionner, pour comprendre ce qu'on me dit particulièrement au téléphone."*

Ismaïl a passé des tests avec Cap Formation pour pouvoir intégrer des cours de français niveau A1 ou A2,

en fonction des résultats des tests. Berhane a commencé aujourd'hui une formation qui allie des cours de français et de mathématiques avec la découverte des métiers du bâtiment : il est engagé pour 170 heures d'ici la fin de l'année, avec 1 à 2 séance par semaine et des stages pour mieux appréhender les métiers de l'électricité, de la menuiserie, de la plomberie et la de plâtrerie.

Mayana termine son contrat dans un mois. Elle est donc en recherche d'emploi : elle a des contacts avec Lidl et avec Retravailler dans l'Ouest pour une formation qualifiante. En outre, elle participera le 12 septembre au Forum de l'emploi à Atlantis. Gheorghita recherche elle aussi du travail en tant qu'agent de nettoyage.

Pour affiner leur projet professionnel, Nina, Thierry et Thomas envisagent de faire des stages, sous forme de Périodes de Mise en Situation en Milieu Professionnel (PMSMP), dispositif qui permet aux salariés en insertion d'être accueilli dans une entreprise en continuant à être payé par le Jardin. Ils souhaitent s'investir dans les métiers du végétal, de l'accompagnement à la personne, de la logistique ainsi que de la réception et de l'accueil en hôtellerie.

Macias souhaite se former au métier de préparateur de commandes en logistique. L'AFTRAL a été contacté pour des sessions de Certificat d'Aptitude à la Conduite en Sécurité (CACES) d'engins de manutention, d'engins

de chantier et de plateformes élévatrices de personne.

Lorenzo se renseigne sur le fonctionnement des Établissements et Service d'Aide par le Travail (ESAT), avec une préférence pour les domaines du maraîchage ou de l'horticulture.

Les résolutions portent aussi sur la santé, le soin, l'affirmation et l'estime de soi. Une Jardinière veut ainsi *"devenir une femme meilleure encore"*. Une autre rebondit : *"Et moi, une femme encore vivante."* Plusieurs salariés mettent leur santé en priorité : *"prendre soin de moi, bien manger, bien dormir, essayer de faire un peu de sport. Et retrouver ma rate qui était invisible lors de l'échographie d'hier !"* ; *"rester en pleine forme et passer une heureuse année sans souci."* D'autres sujets s'ajoutent, comme la gestion du budget : *"j'aimerais être mieux financièrement et être heureuse. Pour cela, je vais faire attention à dépenser convenablement et être positive, être bien dans ma tête."* Le logement peut constituer un élément critique pour l'insertion. Pour certains, il s'agit d'un projet : *"trouver une autre structure d'hébergement car je dois quitter mon foyer"*. Pour d'autre, c'est désormais un acquis : *"Je suis contente et ma famille aussi car je vais avoir un logement. Je suis impatiente d'emménager. Je remercie l'équipe pour toute l'aide reçue. Maintenant, je vais chercher un autre travail dans le ménage."*

Aubergine et tomates à la marocaine

Ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 500g de tomates
- 2 c. à s. d'huile
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de paprika doux
- de la coriandre fraîche, hachée

Coupez les extrémités de l'aubergine avec un

Recette
supplémentaire

couteau éplucheur ou un couteau d'office. Puis enlevez des bandes de peau en alternant de sorte que l'aubergine apparaisse rayée. Puis, coupez-les en cubes d'un pouce.

Dans une poêle à frire de taille moyenne, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif. Y faire sauter l'aubergine 1 mn. Ajoutez l'ail puis réduisez à feu doux et couvrez et cuisez 10 mn. Ajoutez le cumin, le paprika et la coriandre, et faites revenir environ 10 s. jusqu'à l'obtention d'un arôme parfumé. Incorporez les tomates et portez à ébullition.

Abaissez le feu à moyen-doux et faire cuire pendant environ 7 mn jusqu'à ce que le mélange épaississe et que certaines parties soient ramollies et d'autres plus fermes. Laisser reposer le mélange hors du feu 5 à 10 mn avant de servir. Le but d'obtenir les arômes désirés.

Variez les épices suivant vos goûts et le stock de votre placard.

Adaptée de <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/accompagnements/aubergine-et-tomates-a-la-marocaine>