



Taboulé léger au brocoli cru

Pour 4 personnes

- 1 brocoli
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 6 brin de persil ciselé ou autre aromatique, le basilic du panier par exemple
- 1 c. à s. de jus de citron
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Râpez le brocoli au-dessus d'un saladier. Ajoutez le concombre coupé en dés, l'oignon émincé, l'aromatique choisie ciselée, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez avant de déguster.

Sur le lien suivant, d'où provient cette recette, d'autres recettes originales de brocoli cru.

Adaptée de <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/5-recettes-gourmandes-a-preparer-avec-du-brocoli-cru-52590-2068234>

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 37

mardi 12 septembre

L'été qui dure

Alex présente, page suivante, l'adaptation des cultures aux chaleurs tardives. Les jardinier·e·s expliquent comment leur planning de travail a été ajusté en conséquence.

Muriel et Julien étaient au Forum associatif samedi. Beaucoup d'entre vous l'ont constaté en venant nous voir. Nous vous en remercions : vos passages et vos témoignages sont un vrai soutien. Ce Forum était aussi une occasion d'échanger avec Madame le Maire, Véronique Dubettier-Grenier et ses adjoints, ainsi qu'avec l'équipe du le CCAS. Nous avons aussi pu faire du maillage associatif, en particulier avec Carquefou Partage et l'ALAC (l'association de loisirs et d'animation de la ville de Carquefou).

Ismaïl et Mamozai visitent le chantier de l'hôpital de Nantes avec Vinci aujourd'hui dans le but de découvrir les métiers du bâtiment (maçon, électricien).

Benoît commence, avec Thomas (jardinier), les travaux dans la Grange. Il a fabriqué un prototype d'étagères. En plus de la fonction de stockage, la forme de l'étagère doit permettre de surveiller les courges et de les manipuler délicatement.

Nous reprenons cette semaine la distribution des paniers du mardi sous le dôme.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Aubergine	kg	0,3	
Basilic	bouquet		1
Brocoli	kg		0,25
Concombre	pièce		1
Courgette	kg	0,5	0,8
Haricot vert	kg		0,4
Poivron	kg	0,3	
Pomme de terre	kg	0,8	0,8
Tomate	kg	0,7	0,85
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par [ecocert189302P](https://www.ecocert.com)) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Le brocoli

Le brocoli peut se manger cru en bouquets ou râpé, voire être intégré dans un smoothie. Pour les préparations cuites, préférez la cuisson vapeur ou sautée pour le manger nature ou avec une sauce crème ou tomate. Il s'intègre aussi dans un cake, une quiche, un risotto, etc.

Minestrone aux courgettes, tomates, pommes de terre et pesto de basilic au parmesan

Recette
supplémentaire

Pour 4 à 8 personnes

• 2 verres de petites pâtes • 2 à 3 courgettes de taille moyenne • 4 tomates
• 4 pommes de terre • 1,5 litres d'eau • 500 ml de jus de tomates
(facultatif) • 2 oignons • 70 g de parmesan • 1 petite botte de basilic
• 2 gousses d'ail • Huile d'olive • Sel et poivre

Épluchez les gousses d'ail et les oignons. Brossez les pommes de terre. Rincez les tomates et les courgettes.

Coupez les tomates, pommes de terre, courgettes et oignons, en petits cubes. Hachez l'ail.

Faites suer les pommes de terre et les oignons dans une grande casserole additionnée d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates et la moitié de l'ail. Faites suer le tout pendant une bonne quinzaine de minutes. Ajoutez l'eau, le jus de tomates, les courgettes. Laissez frémir 15 à 20 mn. Assaisonnez.

Pendant ce temps préparez le pesto de basilic au parmesan et à l'ail : Effeuillez le basilic et mixez les feuilles avec un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail et le parmesan. Réservez.

Après les 15-20 mn de cuisson des légumes, ajoutez-y les pâtes puis laissez cuire ces dernières afin qu'elles deviennent al dente. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez sans plus tarder avec le pesto de basilic au parmesan et à l'ail et quelques feuilles de basilic.

Adaptée de <https://papillesestomaquees.fr/minestrone-aux-courgettes-tomates-basilic-parmesan/>

L'adaption à la chaleur

Le coup de chaud a été le bienvenu pour arrêter les maladies fongiques sur les cultures sous serre, notamment les tomates. Les conditions sèches ont stoppé le mildiou et le botrytis et accéléré le mûrissement des tomates. Elles ont également permis d'effeuiller les tomates en toute sérénité, cette opération étant surtout pratiquée en conditions sèches pour ne pas favoriser les maladies. Ces températures élevées ont été aussi profitables aux dernières séries de courgettes et de haricots verts, à condition d'arroser abondamment.

En revanche, les conditions caniculaires de la semaine dernière ne plaisent pas aux légumes d'hiver, comme les choux, navets, carottes. Il a fallu assurer un arrosage régulier pour ne pas stresser les plants. Par exemple, nous avons légèrement bassiné (arrosage en journée pour rafraîchir) les brocolis avant le week-end end pour ne pas les perdre (montée soudaine en fleur). Nous avons dû aussi reporter la plantation des épinards, blettes, salades et mâche sous serre. Nous avons sorti les plants de la pépinière pour mettre dans un coin ombragé en permanence. Nous avons procédé de la même manière avec nos semis d'épinards, qui auraient avortés s'ils avaient été semés dans la pépinière. Le semis de mesclun a aussi été reporté pour attendre des conditions plus propices.

Ces adaptations chamboulent notre plan de culture (qui définit les dates de mises en cultures pour l'ensemble des planches) que nous aimons suivre à la lettre. Il a fallu prendre du recul et tirer des leçons de l'année dernière, comme la perte de 4 planches de 50 mètres de semis d'épinards. Avec notre démarche, nous nous inscrivons pleinement dans l'adaptation au changement climatique. Nous devons formaliser ces changements dans le plan de culture de l'année 2024.

Nous avons aussi adapté le travail des jardinier·e·s, d'autant que nous reprenions les horaires habituels de travail. Sur ce point, certain·e·s étaient en satisfait·e·s "*c'est moins fatigant que de se lever à 5h*", tandis que d'autres aimeraient "*continuer à commencer plus tôt*". Quoi qu'il en soit, les jardinier·e·s constatent que "*les encadrants ont pris soin de nous en nous faisant travailler à l'abri dans la Grange l'après-midi et dans la Hall, pour préparer les plateaux d'herbes aromatiques et médicinales par exemple*". Et "*nous n'avons pas fait de travail physique l'après-midi*". "*Nous n'avons presque pas été au champ et dans les serres pour que nous n'attrapions pas une insolation*". De plus : "*les encadrants ont surveillé à ce que nous prenions beaucoup d'eau*". Les jardinier·e·s sont bien sûr sensibles à la production : "*Nous avons aussi pris soin des plantations pour qu'elles ne souffrent pas de la chaleur*".