

Année 2024 - semaine 44
Jeudi 31 octobre 2024

Les monstres gentils : les protecteurs de nos cultures



Pour célébrer Halloween, nous avons décidé de mettre en lumière les *monstres gentils* qui peuplent le Jardin de Cocagne Nantais mais, ne vous inquiétez pas, ces créatures sont en réalité nos précieux alliés, contribuant à l'équilibre de notre écosystème et à la santé de nos cultures.

Au Jardin, il est fréquent de croiser de gros crapauds. Nous voyons aussi souvent des serpents, couleuvres et vipères. Il y a aussi des petits lézards et des gros lézards verts. Les araignées sont légion, des petites et des grosses. Les rats et les souris essayent de profiter de tous les légumes. Quand on retourne la terre, on voit des vers de terre et les cloportes, parfois quelques grosses limaces oranges. Des grosses chenilles rampent sur le sol. Et, le soir, quand la nuit tombe tôt, les chauves-souris nous frôlent et le « ouuuu ou ou ou ou » de la chouette hulotte nous donne la chair de poule. Et puis, n'oublions pas le chat à trois pattes. On pourrait croire que c'est Halloween tous les jours ! Il y a vraiment plein de monstres, mais, si on y regarde bien, on voit que ce sont tous des monstres gentils !

La nuit, les **chauves-souris** volent silencieusement au-dessus du jardin : elles dévorent une multitude d'insectes volants et aident ainsi à contrôler les populations. **Les reptiles – serpents t lézards - et les amphibiens - grenouilles et crapauds** - se nourrissent de **limaces, d'escargots** et d'autres petits invertébrés, protégeant nos cultures des ravageurs.

Les araignées, omniprésentes avec leurs toiles délicates, capturent diverses proies et contribuent à la régulation naturelle des nuisibles.

Sous nos pieds, les **vers de terre** travaillent sans relâche pour aérer le sol et décomposer la matière organique, améliorant ainsi sa fertilité (cf la Brève de la semaine dernière). Même **les escargots et les limaces**, bien qu'ils grignotent parfois nos plantes, jouent un rôle dans le cycle de la vie en décomposant les matières végétales. Leur bave contribue à la structuration du sol et à la constitution de l'humus.

Et que dire de **Lenny, le chat** du Jardin ? Avec ses trois pattes et son regard jaune, il pourrait donner l'impression d'être un "monstre", mais il n'en est rien. En réalité, Lenny est un compagnon incroyablement doux et bienveillant, toujours prêt à apporter son soutien à l'équipe, une source de réconfort et de bonne humeur. Depuis **dix ans**, il fait partie intégrante de notre équipe. Il n'est un "monstre" que pour les souris et les rats, ces petits intrus qu'il pourchasse

sans relâche pour préserver l'intégrité de nos cultures. Avec ses trois pattes, il prouve chaque jour qu'il ne faut jamais sous-estimer sa détermination, faisant de lui un véritable héros du jardin. Ses pitreries et son caractère attachant en font un membre à part entière, aimé de tous.

La chaîne alimentaire du jardin est complexe et fascinante. Cette diversité d'espèces et leurs interactions démontrent à quel point chaque espèce, même la plus petite ou la plus méconnue, est essentielle à l'équilibre de notre écosystème. En comprenant qui mange qui, nous réalisons l'importance de chaque maillon de cette chaîne écologique. En cette période d'Halloween, célébrons ces "monstres" indispensables qui contribuent à la richesse et à la vitalité du Jardin. Observons-les, apprenons à les connaître et apprécions la biodiversité qui nous entoure !

Témoignages de Jardinier.e.s :

Racha a demandé aux Jardinier.e.s : *"Quel animal te fait peur au Jardin ?"* La plupart des Jardiniers ont répondu qu'ils apprécient la diversité des animaux qui peuplent le Jardin, qu'ils soient grands ou petits, car ils participent à l'équilibre naturel et créent une atmosphère vivante et riche. Cependant, certains animaux suscitent des peurs et des appréhensions chez quelques-uns. Voici leurs témoignages :

"Les chats me font peur. En plus, je suis allergique à leurs poils, ce qui rend la rencontre encore plus désagréable pour moi. En général, j'ai une certaine aversion pour les animaux qu'on ne mange pas. Par contre, j'aime bien les moutons, les vaches et les poulets, parce qu'on consomme leur viande. Je trouve leur présence plus familière et réconfortante."

"Les chiens me font vraiment peur. Parfois, des adhérents viennent avec leurs chiens, et je ne me sens pas en sécurité en leur présence. Je préfère éviter tout contact avec eux, car cela me met très mal à l'aise."

"Les vipères, ou serpents, me terrifient ! Il arrive d'en croiser dans les champs, et je redouble de prudence à chaque pas pour éviter de me retrouver face à elles. Leur présence m'inquiète beaucoup, et j'essaie de garder mes distances."

"Les guêpes m'effraient, et elles semblent particulièrement attirées par moi. Je me fais souvent piquer au Jardin, et à chaque fois, c'est douloureux et gênant."

"Pour moi, ce sont les abeilles et les frelons qui représentent un véritable danger. Leur piqûre pourrait m'envoyer directement à l'hôpital, car je fais une forte réaction allergique. Paradoxalement, les scorpions ne me font pas peur du tout, alors qu'ils inquiètent beaucoup de gens. Même si je me fais piquer par un scorpion, cela ne m'affecte pas, et je les trouve même fascinants."

"Les serpents et les scorpions m'effraient énormément. Au Jardin, il faut être constamment vigilant et respecter une bonne distance avec eux pour éviter tout risque de morsure ou de piqûre. Leur simple présence me rend nerveux, et je fais attention chaque fois que je travaille dans les zones où ils pourraient se trouver."

Actualités du Jardin

Le jeudi 24 octobre 2024, le Jardin de Cocagne Nantais a accueilli un groupe d'une dizaine de personnes, bénéficiaires du CCAS de Nantes. Julien et Marc ont pris en charge la visite en montrant les installations, les cultures sous serre et dans le champ, et en expliquant le travail quotidien de toute l'équipe, permanents et Jardiniers, et le lien avec les adhérents. Chaque visiteur est reparti avec un panier du Jardin.

Fruits andalous : vous avez été nombreux à demander la date de la prochaine livraison : elle se fera le 19 décembre, et la boutique en ligne sera ouverte du 24 novembre au 5 décembre pour vos commandes. Racha vous enverra un email dès que la boutique sera ouverte pour vous le rappeler.

Mails du Jardin : Nous envoyons régulièrement des mails pour informer de la venue du foodtruck de la Tomate Confite mais aussi pour donner quelques nouvelles. Si vous ne les recevez pas, merci d'envoyer un email à Racha Dridi pour que nous actualisions votre (ou vos) adresse(s) mail(s) sur notre liste de diffusion : communication@jardinecogagnentais.fr

Menu en trois temps pour un repas d'Halloween mortellement réussi

Ce menu d'Halloween est festif, riche en saveurs automnales et idéal pour créer une ambiance chaleureuse et effrayante à la fois !

Entrée : Velouté ensorcelé de poireaux et de patates douces

Pour démarrer votre repas, proposez un velouté de poireaux et de patates douces. Ajoutez une touche de muscade et de paprika pour une saveur légèrement épicée. Servez avec un filet de crème pour créer un effet de toile d'araignée, idéal pour une ambiance Halloween.

- 2 poireaux
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 100 ml de crème fraîche

Préparation :

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes.
2. Lavez les poireaux, enlevez les parties vertes trop dures, puis émincez-les.
3. Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.
4. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
5. Ajoutez les poireaux et les patates douces, puis faites-les revenir pendant quelques minutes.
6. Diluez le cube de bouillon dans 1 litre d'eau chaude, puis versez-le dans la casserole. Salez et poivrez.
7. Couvrez et laissez mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
8. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
9. Servez chaud, en ajoutant un filet de crème en spirale sur le dessus pour un effet « toile d'araignée » d'Halloween.

Plat principal : potimarron d'Halloween farci aux poireaux et parmesan

<https://cookpad.com/fr/recettes/13935091-potimarron-d-halloween-farcis-poireaux-et-parmesan>

- 1 potimarron
- 4 branches de thym
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- le vert de 4 poireaux
- Sel poivre
- 4 brins de coriandre
- 10 cl crème liquide
- 80 g parmesan râpé
- 1 cuillère à café sauce tomate

1. Préchauffer le four à 170 degrés couper les bases du potimarron pour que les deux moitiés tiennent debout couper en deux et ôter les graines
2. Mettre le potimarron dans un plat à four ajouter thym et huile d'olive au centre enfourner pour 30 minutes
3. Laver le vert des poireaux couper en morceaux cuire les poireaux 20 minutes dans de l'eau à ébullition

4. Ôter la pulpe du potimarron en laissant un peu de chair. Mettre dans le bol du mixer les poireaux (garder quelques feuilles pour le décor), la pulpe du potimarron, la crème fraîche, 30 g de parmesan. Mixer, saler, poivrer
5. Mettre un peu d'eau dans le plat à four y laisser le thym remplir les moitiés de potimarron de farce couvrir de parmesan
6. Dessiner des têtes de mort avec le poireau réservé et la sauce tomate enfourner pour 35 minutes en couvrant le plat 15 minutes en début de cuisson

Dessert : Cake d'Halloween à la courge et chocolat noir

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Cake-d-Halloween-au-potiron-et-chocolat-noir-3730282>

Un cake moelleux et riche en saveurs, idéal pour conclure ce repas d'Halloween.

- 6 œufs
- 300 g de courge
- 300 g de chocolat noir
- 200 g de farine avec poudre levante
- 70 g de beurre fondu
- 7 cl d'huile de tournesol
- 30 cl de sirop d'érable
- Une pincée de sel

Préparation :

1. Faites cuire la courge en cubes à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Dans une jatte, fouettez les œufs avec le sirop d'érable, la farine, le beurre fondu, et l'huile jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Divisez la pâte en deux. Mixez la courge en purée et incorporez-la dans l'une des moitiés de pâte.
5. Faites fondre le chocolat au bain-marie et incorporez-le dans l'autre moitié de pâte.
6. Dans un moule à cake, alternez des couches de pâte à la courge et de pâte au chocolat, puis enfournez pendant 50 minutes.
7. Laissez refroidir, démoulez, et servez avec une sauce au chocolat pour une touche encore plus gourmande.

	unité	Petit panier	Grand panier
Blettes	kg	0,4	0,6
Courges	kg	1	1,3
Mescluns	kg	-	0,25
Oignons	kg	0,3	0,4
Patates douces	kg	0,5	0,7
Poireaux	kg	0,5	1
Salades	pièce	1	-
prix panier		10,40 €	15,00 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cogne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cogne Nantais

directeur de la publication : Julien Custot

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

tél : 02 40 68 91 67-mail : communication@jardinecogagnentais.fr