

Année 2024 - semaine 43
mardi 22 octobre 2024

Bonnes vacances ! Et vive les vers de terre

Changement de la distribution des paniers : nous rappelons qu'en raison de la Toussaint, la distribution des paniers du vendredi 1 novembre sera avancée au jeudi 31 octobre, de 14h00 à 18h30. Le marché hebdomadaire aura lieu ce jour-là, et l'esprit festif d'Halloween sera aussi au rendez-vous !

Si vous ne pouvez pas récupérer votre panier ce jour-là, merci de nous le signaler par mail à communication@jardindecocagenantais.fr, afin que nous puissions reporter votre panier à la semaine suivante, ou à une autre semaine de votre choix.



Pause dans la livraison de pain les 29 et 31 octobre : nous vous informons que Christine, boulangère de la Tartine de l'Ouest, ne pourra pas livrer de pain les mardi 29 et jeudi 31 octobre. Ces pains ne seront bien sûr pas facturés. Les livraisons reprendront normalement la semaine suivante.

C'est les vacances pour les écoles. Nous en profitons aussi pour faire une pause dans notre feuilleton des objectifs du développement durable (ODD). Nos amis les vers de terre, qui ont célébré leur Journée Mondiale ce lundi 21 octobre, ne prennent eux pas de pause ! Ces véritables super-héros du sous-sol travaillent sans relâche à nos côtés au Jardin de Cocagne Nantais. Les vers de terre jouent un rôle essentiel dans le maintien de la fertilité de nos terres agricoles. Ils sont tout aussi importants qu'un tracteur, mais un tracteur 100 % écolo, sans bruit ni consommation de diesel !



Des athlètes souterrains aux performances incroyables

Les vers de terre peuvent avaler jusqu'à 40 kg de matière par m² et par an ! C'est comme s'ils déplaçaient des montagnes à la petite cuillère. En creusant leurs galeries, ils aèrent le sol, facilitent l'infiltration de l'eau et permettent aux racines de mieux se développer. En quelque sorte, ils font du "remue-ménage" pour le bien des cultures.

Les chefs cuisiniers du compost

Ces gourmands se nourrissent de matières organiques en décomposition, qu'ils transforment en humus riche en nutriments. C'est un peu comme s'ils tenaient un restaurant gastronomique pour les plantes, avec un menu 100% local et bio ! Grâce à eux, nos légumes poussent en pleine forme et avec le sourire.

Des maîtres de l'équilibre écologique

Les vers de terre sont également de précieux alliés dans la lutte contre le changement climatique. En améliorant la structure du sol, ils favorisent le stockage du carbone et réduisent les émissions de gaz à effet de serre.

Le dernier livre de Charles Darwin, en 1881, portait justement sur « la formation de la terre végétale par l'action des vers de terre, avec des observations sur leurs habitudes ». Et pourtant les vers de terre sont des héros encore méconnus de nos jardins et de nos champs alors qu'ils travaillent sans relâche même pendant les vacances scolaires ! En cette semaine de la Journée Mondiale du Ver de Terre, rendons hommage à ces animaux indispensables. Après tout, sans eux, notre sol serait bien moins vivant, et nos récoltes bien moins abondantes. Alors, chapeau bas les vers de terre, et merci pour tout ce que vous faites !

Témoignages de Jardinier.e.s :

« Les vers de terre sont excellents pour l'aération du sol. En creusant leurs galeries, ils permettent à l'air de circuler dans la terre, ce qui la rend plus fertile et bénéfique pour les plantes. »

« Il existe des vers de terre très bénéfiques pour le sol, comme les vers rouges, aussi appelés 'lombrics' ou 'vers rouges de Californie'. Ils transforment la matière organique en humus, enrichissant ainsi le sol en nutriments essentiels comme l'azote et le phosphore, favorisant la croissance des plantes. En creusant des galeries, ils améliorent également l'aération et le drainage du sol, ce qui le rend plus fertile. En revanche, les vers blancs, plus petits, peuvent être nuisibles car ils se nourrissent des racines des plantes, affaiblissant celles-ci. »

« Dans les champs du Jardin, on trouve des vers de terre partout. C'est un bon signe pour la qualité du sol. Si un adhérent est passionné par la pêche, il pourrait même en profiter ici au Jardin, car les vers sont une ressource précieuse pour les pêcheurs. »

« Les oiseaux du jardin adorent les vers de terre. Ils viennent se régaler, et c'est fascinant de les observer en pleine nature. Ça montre l'importance des vers dans l'écosystème. »

« Au début, je ne connaissais pas vraiment les vers de terre. Quand je les ai vus dans les champs, j'ai d'abord pensé qu'il s'agissait de champignons causés par l'humidité et qui abîmaient les légumes. Mais en réalité, ils sont essentiels pour un sol en bonne santé. »

« Dans mon pays, j'ai élevé des vers de terre spécialement pour la pêche. J'ai suivi plusieurs formations sur leur élevage, car il existe beaucoup de types différents. Chez nous à Burkina Faso, les pêcheurs achètent les vers de terre, et cela peut coûter cher. C'est un vrai marché ! »

« Dans mon pays Syrie, quand j'étais enfant, nous cultivions les champs de mon père, et en été, à cause de la chaleur extrême, il était rare de trouver des vers de terre naturellement dans le sol. La chaleur intense et le manque d'humidité rendaient les conditions difficiles pour ces organismes qui ont besoin d'un sol frais et humide pour survivre et se reproduire. Comme les vers de terre sont essentiels pour maintenir un sol fertile, nous devions acheter des vers pour les introduire dans nos champs avant l'hiver. Nous les mettions dans la terre quand les conditions climatiques étaient plus favorables,

c'est-à-dire lorsque la température était plus douce et que l'humidité revenait, afin qu'ils puissent travailler la terre durant la saison froide et la préparer pour les cultures à venir. »

Actualités du Jardin

Renouvellement du label agriculture biologique

Le label européen de l'agriculture biologique doit être renouvelé suite à l'audit du 17 octobre par Baptiste Blazer d'Ecocert. L'auditeur a souligné la qualité de nos pratiques. L'audit récompense une année de travail de maraîchage. Bravo à Alexandre et Marc pour la qualité du travail réalisé tout au long de l'année !

Pour plus de détails, consultez l'article sur notre page Facebook.

Atelier "Savoir se présenter" : l'insertion professionnelle en action : Mickaël, accompagnateur socio-professionnel, a organisé le 16 octobre 2024 un atelier de 2 heures en collaboration avec la chargée de partenariat emploi de Convergence. Cet atelier, destiné à 5 Jardinier.e.s, portait sur comment se présenter efficacement en quelques minutes dans un cadre professionnel. L'objectif était d'enseigner la manière de valoriser leur parcours et leurs compétences lors d'entretiens ou d'opportunités d'emploi.

Visite à la MDPH : Améliorer l'accompagnement des Jardinier.e.s en situation de handicap : le 17 octobre, Mickaël a passé toute la matinée à visiter la Maison départementale des personnes en situation de handicap (MDPH). Son objectif était de mieux comprendre son fonctionnement et les différents services proposés afin de mieux accompagner les Jardinier.e.s dans la constitution de leurs dossiers.

Congés de l'équipe : Benoit est en congés toute la semaine. Alex n'a pris que le début de semaine et reviendra jeudi.

Charles et Eric sont en congés toute la semaine, dernières vacances avant de quitter très prochainement le Jardin.

Linguine au pesto de betterave et carottes rôties

Pour 4 à 6 personnes : 30 minutes de préparation - 1h15 min de cuisson -30 minutes de repos

Ingrédients :

- 1 kg de betteraves nettoyées et coupées en quartiers
- 4 carottes pelées
- 400 g de linguine ou spaghetti
- 150 g de parmesan râpé
- 5 gousses d'ail
- 100 g de pignons de pin, graines de tournesol, d'amandes ou de noix
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez les betteraves, les carottes et l'ail dans une grande feuille de papier sulfurisé. Arrosez d'huile, salez, poivrez. Enfourez pour 1 heure de cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez reposer 30 minutes, puis pelez les betteraves. Coupez les carottes en tronçons.
2. Faites griller les pignons (ou autres graines) à sec dans une petite poêle. Mixez les betteraves avec ail, les pignons et la moitié du fromage. Salez, poivrez et incorporez progressivement de l'huile jusqu'à l'obtention d'une consistance assez épaisse.

3. Faites cuire les linguine dans une grande casserole d'eau salée. Prélevez une tasse d'eau de cuisson et égouttez. Versez les pâtes dans un saladier, arrosez d'un filet d'huile et poivrez généreusement. Ajoutez 5 cuillerées à soupe de pesto de betterave. Mélangez et mouillez avec un peu d'eau de cuisson si la consistance est trop compacte.

4. Répartissez les pâtes entre les assiettes, parsemez de carottes rôties. Saupoudrez de parmesan, poivrez et servez le pesto restant à part.

Chou chinois au gingembre

Pour 4 à 6 personnes : 15 minutes de préparation - 35 minutes de cuisson

- | | |
|-------------------|--|
| • 1 chou pak-choï | • Gingembre : frais (morceau de 3 cm) ou en poudre |
| • 1 petit poireau | • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive |
| • 1 oignon rouge | • 1 cuillère à soupe de sauce soja |
| • 1 gousse d'ail | • sel et poivre du moulin |

1. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir à feu doux pendant 15 minutes.

2. Lavez le chou et séparez les tiges des feuilles. Coupez les tiges en tronçons de 1 cm. Pelez et émincez le gingembre en fines tranches.

3. Mettez les tiges dans la sauteuse, ainsi que le gingembre. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

4. Augmentez le feu et ajoutez les feuilles. Faites cuire pendant 5 minutes en mélangeant sans arrêt. Hors du feu, arrosez avec la sauce soja et servez immédiatement.

Les paniers de la semaine

La météo reste très difficile, avec un sol qui est désormais très saturé en eau. Les légumes résistent bien mais ils peuvent néanmoins avoir des petites faiblesses. Ainsi, le bout de certaines carotte est parfois un peu sec : nous avons alors mis un petit complément dans le paquet.

	unité	Petit panier	Grand panier
Betterave	kg	0,3	0,3
Carotte	kg	0,4	0,4
Chou Pak Choï	pièce	1	2
Échalote	kg	0,12	0,25
Épinards	kg	-	0,4
Mescluns	kg	0,2	0,13
Pomme de terre	kg	1	1,2
prix panier		10,40 €	15,00 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne 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 Cocagne Nantais

directeur de la publication : Julien Custot

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

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