

Année 2024 - semaine 48
Mardi 26 novembre 2024



ODD7 – de l'énergie pour tous

Le 7^{ème} objectif du développement durable est de permettre à tous d'avoir accès à des **services énergétiques fiables, durables et modernes**. Cette question a été particulièrement mise en avant ces derniers jours alors que se tenait à Bakou la COP 29 sur le changement climatique, avec des discussions et des conclusions qui ont beaucoup déçu les associations et un grand nombre de pays, en particulier les pays du sud global. Au Jardin de Cocagne Nantais, nous montrons que **localement, nous pouvons agir de manière efficace**.

Tout d'abord, rappelons que **la meilleure énergie est celle que nous ne consommons pas !**

Les Jardinier.e.s insistent sur ce point. « *Il y a plein de choses simples pour économiser l'énergie* », par exemple, « *il faut éteindre la lumière derrière soi, éteindre les balances à la pause* ». Le 16 décembre, nous organisons justement une séance d'information pour l'ensemble de l'équipe sur les gestes pour les économies d'énergie, au travail et chez soi.

Pour le Jardin, toutes les démarches **d'agroécologie** qui intègrent un travail léger du sol permettent de réduire très sensiblement les dépenses d'énergie. Par ailleurs, nous n'avons que des **serres froides**, sans chauffage donc (sauf une petite table dans la pépinière pour aider à faire lever les semis en début d'année) : c'est évidemment une source très importante d'économie par rapport à beaucoup de production maraîchère dite « conventionnelle ». De plus, le mode de production du Jardin de Cocagne Nantais, qui s'appuie sur une **main d'œuvre** importante grâce à l'ensemble de l'équipe des Jardiniers, permet de réaliser un très grand nombre de tâches avec la seule énergie musculaire : semis, désherbage, récolte, transport sur le site, etc. Un calcul de coin de table montre qu'on a une force de travail annuelle de près de 3 000 kWh, ce qui représente 300 litres de gasoil non dépensés.

Un Jardinier souhaite « **renforcer le travail manuel**, mais c'est la problématique du temps passé par rapport à la machine. Il faut développer des systèmes où on peut travailler manuellement efficacement et être rentable. C'est ça le futur. La rentabilité peut venir à moyen terme (par exemple avec des jardins forêts en permaculture), mais il faut 10 à 15 ans avant d'atteindre la rentabilité. Il faut donc un investissement important en temps et en capital pour engager le dispositif. »

Nous avons cependant besoin d'énergie. Il y a tout d'abord **l'électricité**. Elle est principalement utilisée pour les **chambres froides** qui servent pour les légumes du Jardin mais aussi pour l'activité des Paniers Bio Solidaires. La consommation annuelle représente

environ 20 000 kWh (soit 7 000 €). Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, le pic de consommation est en hiver car la température des légumes de garde doit être très basse (1 à 2 °C). L'électricité nous sert aussi à faire tourner le déshumidificateur pour la courgerie (l'hygrométrie doit y être d'environ 60 à 70%).

Plusieurs Jardinier.e.s suggèrent donc de « *mettre des panneaux solaires* » et, de manière plus générale, « *utiliser l'énergie naturelle* ». Alex et Marc souhaiteraient ainsi **creuser une cave** pour y stocker les légumes racines.

La deuxième dépense d'énergie concerne les **deux tracteurs**. Nous faisons environ 2 pleins de cuve à fuel par an (sans compter les éventuels vols). Cela représente 1 200 litres de gasoil par an (soit environ 13 000 kWh). Ils nous permettent de réaliser tous les travaux de préparation des planches de maraîchage (broyage, couverture des planches), d'entretien des cultures (le binage ainsi que le buttage pour les pommes de terre, les poireaux). Comme nous produisons environ 30 tonnes de légumes par an, cela revient à une moyenne de 30 kg de légumes pour 1 litre de gasoil (soit 3 kg de CO₂) : 1 kg de légume conduit à l'émission de 100 g de CO₂. Sur les données nationales (site <https://impactco2.fr>), on voit que la production d'un kg de légume s'accompagne d'environ 300 g de CO₂ : nous sommes donc 3 fois meilleurs ! On voudrait bien passer à un tracteur électrique mais la technologie n'est malheureusement pas encore tout à fait au point !

Les salariés, Jardiniers et permanents, ainsi les adhérents utilisent les **transports** pour venir au Jardin pour travailler ou chercher leurs légumes. Nous avons un nombre important de salariés qui viennent en transport en commun, à vélo ou en trottinette. La plupart des adhérents sont à moins de 5 minutes en voiture et beaucoup viennent à vélo : l'impact carbone du « dernier kilomètre » est donc réduit.

Dons aux œuvres

Le Jardin de Cocagne Nantais, association d'intérêt général, est habilité à recevoir des dons et à délivrer des reçus fiscaux. Ils ouvrent droit à un **réduction d'impôt égale à 66% du total des versements** dans la limite de 20% du revenu imposable de votre foyer. Comme chaque année, nous faisons appel à votre générosité.

La distribution des paniers et les ventes au marché constituent la ressource principale du Jardin de Cocagne Nantais pour réaliser toutes les cultures (achats de semences et de plants, de fumier, de matériel ...) et pour porter l'activité d'insertion. En 2025, nous allons aussi devoir financer le déménagement dans le nouveau champ : le compte à rebours est lancé avec les travaux de raccordement au réseau des maraîchers nantais qui seront réalisés d'ici la fin de l'année. Nous aurons ensuite à mettre en place le réseau d'irrigation, à acquérir du matériel agricole, à acheter un véhicule ... et nous lancer dans la production ! Le Département a accordé une aide. Nous avons aussi déposé des dossiers de demande de subvention auprès de différentes fondations. **Vous pouvez soutenir le projet de Nouveau champ de manière toute particulière en faisant un don financier.**

Enquête sur les paniers, les légumes et les activités du Jardin

Nous avons envoyé un mail pour notre enquête annuelle. Vos réponses nous sont précieuses. Si vous n'avez pas encore répondu, vous pouvez flasher le QR Code pour répondre à partir d'un téléphone.

Et, si vous n'aviez pas reçu le mail, merci de nous le signaler pour que nous puissions mettre à jour notre base de données.



Commande de fruits andalous

La boutique du Jardin est ouverte pour vos dernières commandes de fruits andalous de l'année : il faut aller sur <https://coopcircuits.fr/jardin-de-cocagne/shop>
Les commandes peuvent se faire jusqu'au lundi 5 décembre. La livraison se fera le jeudi 19 décembre.

Actualités du Jardin

Mickaël et Julien ont participé lundi à un **forum du Réseau Cocagne Bretagne - Pays de la Loire à Rennes** pour partager sur les réponses aux défis actuels et développer une vision des Jardins de Cocagne à 5 ans. Y participaient des membres des conseils d'administration, des directeurs, des accompagnateurs socio-professionnels, des encadrants techniques, des responsables administratifs et financiers ... Chaque région organisera un tel forum d'ici la fin de l'année.

Il ressortait des échanges que le modèle des structures d'insertion par l'activité économique tient dans le temps, même si le contexte évolue et peut s'avérer parfois difficile. Le forum a permis d'identifier des adaptations que les Jardins peuvent faire à court terme et aussi de proposer des pistes pour engager des changements plus profonds (diversifications d'activité, financements privés ...). Le Réseau Cocagne apporte à chacun des éléments, en particulier en permettant de capitaliser les outils et de les partager entre les Jardins. L'ancrage local reste l'élément le plus important en permettant de développer des partenariats.

Lundi toujours, Julien a participé à une **soirée organisée par la MACIF avec François Gemenne** (politologie et co-auteur du sixième rapport du GIEC). C'était l'occasion de montrer aux participants, principalement, des sociétaires de la MACIF, comment le Jardin de Cocagne Nantais participe activement aux défis du changement climatique.

Recettes de la semaine

Petit gâteau au kiwano

Ingrédients :

- 1 kiwano
- 130 g de fromage blanc
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure (poudre à lever)



- Préchauffer le four à 170°C.
- Dans un saladier, battre l'œuf avec le sucre. Intégrer la levure tamisée dans la farine. Ajouter le fromage blanc. Mettre ensemble tous les ingrédients et battre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Couper le kiwano en deux et prélever la pulpe verte.
- Verser dans des petits moules et enfourner 20 minutes.

Rutabaga rôti au miel

Ingrédients :

- du rutabaga
- du beurre et du vinaigre
- du miel
- en option : des pommes de terre



- Pelez le rutabaga, en prenant soin d'enlever sa peau épaisse et de retirer les parties brunâtres. Coupez le légume en cubes.
- Faites-le cuire une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur, puis égouttez-le.
- Faites fondre une noix de beurre dans une poêle, et faites revenir le rutabaga.
- Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez la cuillère de miel et laissez confire (cuisson lente à basse température, 50 à 80°C).
- On servira cette recette de rutabaga rôti au miel avec un peu de poivre et de la crème fraîche épaisse
- Si vous le consommez en purée : vous pouvez mettre 2/3 de rutabaga et 1/3 de pomme de terre

C'est la dernière semaine du mois : **tous les pains sont aux graines !**

Dans les paniers cette semaine, vous trouverez du **kiwano**, autrement appelé le concombre cornu d'Afrique. Il appartient à la famille des courges. Son intérieur est vert, avec un léger goût de concombre auquel se mélangent ceux du kiwi et de la banane, avec des gros pépins qui ressemblent à ceux du fruit de la passion. Il peut se manger à la petite cuillère ou être mis en smoothie (en mettant dans un mixer la pulpe du kiwano avec du lait, en ajoutant du sucre en fonction de ses goûts). Nous proposons aussi une recette de gâteau au kiwano.

Vous avez aussi du rutabaga, qui ressemble à un navet en plus gros, avec une consistance plus ferme. La recette proposée, avec du vinaigre et du miel, permet d'apporter une bonne pointe de douceur. Le rutabaga se mariera ensuite très bien avec une volaille rôtie (poulet ou pintade). Pour le poulet, vous pouvez l'assaisonner à votre goût (ail, thym ...) puis le mettre dans le four à froid et mettre à 150°C. Pour le temps de cuisson, comptez 1 heure par kg.

Les paniers de la semaine

	unité	Petit panier	Grand panier
Chou rouge	kg	0,8	0,8
Courge (musquée ou longue de Nice)	kg	1	1,2
Épinard	kg	-	0,5
Kiwano	pièce	2	2
Mâche	kg	-	0,2
Patate douce	kg	0,3	0,4
Rutabaga	kg	0,3	0,4
Salade	Pièce	1	-
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 **02 40 68 91 67** - mail : communication@jardindecocagnenantais.fr / Directeur de la publication : Julien Custot