

Meilleurs vœux pour 2025, pour vous, vos proches et ceux qui vous sont chers !

Année 2025 - semaine 01
vendredi 3 janvier 2025

Premier panier de 2025 !

Cette semaine, le Jardin a repris son activité après la semaine de fermeture annuelle de Noël. Lenny a veillé sur le Jardin, en profitant des passages d'Alex, Benoît, Marc et Mickaël qui lui ont redonné quelques croquettes. Quelques légumes-feuilles ont continué à pousser tranquillement dans les serres (épinard, mesclun, blettes) et les plants de petits pois se sont développés. Lundi matin, tout était en ordre dans le Jardin et nous n'avons eu à déplorer qu'une attaque de rongeurs dans la courgerie ! Cette semaine, certains salariés, Jardiniers ou permanents, ont déposé quelques jours de congés supplémentaires. L'équipe est donc en effectif réduit mais tous ceux qui sont présents ont mis toute leur énergie pour s'occuper des cultures et préparer les paniers de la semaine n°1.

Elle marque une grande évolution pour la gestion des paniers. En effet, nous avons une base de données peu ergonomique et complexe à administrer, et nous basculons sur un système développé par le Réseau Cocagne dénommé Cocagne Bio. A partir de février, chaque adhérent disposera d'un espace personnel dédié. Grâce à cette interface, vous pourrez désormais :

- planifier vos absences et vos reports de paniers en quelques clics.
- accéder à un espace personnel sécurisé pour consulter et modifier vos informations.
- profiter d'une navigation fluide et adaptée à tous vos appareils (ordinateur, tablette, smartphone).
- bénéficier d'une facturation simplifiée, calculée en fin de mois en fonction de vos consommations réelles, en particulier pour les pains et les œufs.

Le mois de janvier sera une période de transition. Des séances d'information et de présentations dédiées seront organisées pour vous guider pas à pas dans l'utilisation et la création de vos comptes. Vous pourrez aussi solliciter Racha directement.

Les paniers de la semaine		unité	Petit panier	Grand panier
Céleri rave	Apiacée	pièce	1	1
Chou lisse	Brassicacée	pièce	1	-
Courge longue de Nice (*)	Cucurbitacée	pièce	1	1
Mesclun	mélange	kg	-	0,25
Oignon	Amaryllidacée	kg	-	0,2
Pomme de terre	Solanacée	kg	-	0,5
Rutabaga	Brassicacée	kg	0,4	0,4
prix panier			10,40 €	15,00 €

* chair orange et ferme au goût musqué, très appréciée en cuisine salée et sucrée : soupe, velouté, purée, tarte, gratin

Inflation et évolution du prix des paniers

L'inflation des produits alimentaires, même ralentie, se poursuit. Pour maintenir la quantité et la qualité des paniers du Jardin, le conseil d'administration a validé une hausse de moins de 3 % du prix du panier. Elle sera appliquée à compter de février 2025 (semaine 5). Le prix du petit panier sera de 10,70 € et le prix du grand panier de 15,40 €.

Recettes de la semaine

Deux idées faciles pour des légumes au four

Cette semaine, on vous propose deux façons gourmandes de cuisiner vos légumes de saison au four. Avec peu d'ingrédients, une préparation rapide et des étapes simplifiées, ces recettes transforment vos légumes en plats savoureux, dorés et parfumés. Parfaites pour les repas du quotidien ou pour régaler vos convives sans passer des heures en cuisine !

Frites de légumes au four – céleri et rutabaga

Ingrédients :

- 1 céleri-rave et/ou 2 rutabagas
- 30 g de beurre doux (fondu) ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C ; éplucher et couper les légumes en bâtonnets.
2. Mélanger les bâtonnets avec le beurre fondu ou l'huile, les herbes de Provence, le miel, le sel et le poivre.
3. Étaler-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfourner pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement caramélisés.
Attention : Surveillez la cuisson pour éviter que le miel ne brûle.

Courge (spaghetti ou butternut) farcie aux pois chiches

Ingrédients :

- 1 courge
- huile d'olive, sel, poivre
- 1/2 oignon
- 3 gousses d'ail
- 20 cl de coulis de tomates
- 50 g de gruyère râpé
- 20 cl de crème liquide
- 1 c.à.c de curcuma
- 1 boîte de pois chiches

1. Préchauffer le four à 190°C. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins et les filaments au centre à l'aide d'une cuillère, saler et badigeonner d'huile d'olive. Disposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de votre four.
2. Déposer les demies courges face coupée sur le papier cuisson puis enfourner pour 40 min. Pendant ce temps, émincer l'oignon et l'ail et les faire revenir dans de l'huile d'olive. Ajouter les pois chiches, le curcuma, le coulis de tomate et poivrer. Laisser mijoter une dizaine de minutes et réserver.
3. Une fois la courge cuite, récupérer la chair en grattant à l'aide d'une fourchette et la mélanger à la poêlée de pois chiche. Farcir les demi courges de cette préparation. Arroser de crème liquide et de gruyère râpée et enfourner pour 15 min.



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@jardinecocagnenantais.fr / Directeur de la publication : Julien Custot