

Salade de courgettes, fèves, ciboulette et fêta

Pour 2 personnes :

- 2 petites courgettes
- 75 à 100 g de fêta
- 1 petite botte de ciboulette
- 10 à 20 fèves à écosser
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez les courgettes et la ciboulette.

Ciselez la ciboulette.

Sans les éplucher, râpez les courgettes à l'économique pour obtenir de belles, longues et fines languettes.

Écossez les fèves en enlevant la petite peau qui entoure la graine (conservez les cosses pour une soupe ou autre préparation).

Ciselez la ciboulette.

Dans un saladier, pilez le ¼ de la fêta dans l'huile d'olive. Ajoutez tous les légumes et herbes. Ajoutez le reste de la fêta en cubes. Assaisonnez.

Servez sans plus tarder.

Adaptée de <http://papillesestomaquees.fr/salade-de-courgettes-feves-ciboulette-et-feta/>

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 : jdcnantais@orange.fr

Les brèves du Jardin

Année 2022 - semaine 21
mardi 24 mai

Semaine courte : pensez à vos paniers !


Mary a fait son dernier jour au jardin vendredi dernier et elle a pris ce lundi un poste de ménage dans un hôtel.

Nous souhaitons la **bienvenue à Gheorghita** qui commence un contrat sur le jardin et rejoint ainsi l'équipe des jardinier·es.

Compte-rendu d'Assemblée Générale : cette semaine, nous vous présentons **l'insertion et le dispositif convergence** *page suivante* !

Surveillez vos mails, bientôt des **informations importantes sur la Porte ouverte** dont le programme et les inscriptions aux ateliers... **Nous aurons aussi besoin de coups de main**, tout comme Mélanie et Corinne sur le stand des adhérent·es. Nous vous le ferons savoir ! Et il y aura des commandes ouvertes pour ce jour-là dans le cadre du marché de producteur. Nous vous rappelons que **nous vous attendons nombreux le samedi 11 juin de 12h à 18h** (nous commencerons par un pique-nique partagé...)

Cette semaine dans votre panier

 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)	
Courgette	kg	0	0.6
Fève	kg	0.35	0.5
Navet nouveau	botte	1	1
Oignon nouveau	botte	1	0
Pois mange tout	kg	0	0.45
Pomme de terre nvle	kg	0.5	0.88
Radis rose	botte	1	0
Salade	pièce	0	1
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Compte rendu AG

Insertion et dispositif convergence

Par petits bouts, nous vous faisons le compte rendu de l'Assemblée Générale du jardin... Cette semaine, c'est l'insertion qui est vous est présenté.

Marianne a redonné les informations générales. Il y a eu 24 033 heures travaillées soit 10% de plus qu'en 2021 et 60 % de sorties dynamique. Toutes les formations ont repris cette année après une interruption pendant la première année de Covid. Elle a rappelé que nous sommes une tenue maraichère particulière puisque, pour cultiver les 3ha que nous avons, seulement 3 salariés seraient nécessaires. Comme nous faisons de l'insertion, 35 personnes ont travaillé cette année en CDDI (Contrat à Durée Déterminé d'Insertion) plus

7 permanents (5 Equivalent Temps Plein). Cet accompagnement renforcé aborde les problèmes de logement (60%), la qualification (51%), la mobilité (48%), les problèmes de santé (40%) et l'emploi !

Ensuite, Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) a présenté le dispositif convergence : "C'est un dispositif créé en 2007, porté par Emmaüs qui s'appelait Premières Heures. C'est au départ, un défi de donner quelques heures de travail sur des chantiers, comme premier levier à des personnes de la rue en grande précarité. Convergence est la suite de ce dispositif. Nous l'intégrons cette année avec 3 autres chantiers ce qui nous permet de bénéficier de l'accompagnement de 3 référentes chacune spécialiste d'un sujet : santé, emploi, logement. Des sujets importants pour nos salariés.

Elles viennent régulièrement sur le jardin et cherchent des idées, des solutions... C'est aussi une ouverture car, on est assez dans notre bulle, d'autant qu'elles cherchent et centralisent ce qui peut exister dans chaque domaine et nous accompagnent. C'est aussi intéressant de travailler avec d'autres structures d'insertion, on échange ensemble et on trouve aussi encore de nouvelles solutions... Concrètement, la référente emploi a accompagné 4 salariés sur le salon du Geiq propreté, ce que je n'aurais pas eu le temps de faire et qui est un besoin. Résultat : une salariée a signé un contrat ! La référente santé viendra présenter des solutions pour les problèmes psy. 8 salariés ont aussi bénéficié de 4 séances de massage, etc. Nous espérons la reconduction de ce dispositif qui est encore à l'essai car c'est un moyen supplémentaire pour apporter plus à nos salariés !"

Pommes de terre sautées aux oignons nouveaux et fèves

Recettes supplémentaires

Pour 4 personnes :

• 750 g de pommes de terre nouvelles • 6 oignons nouveaux • 4 c.à s. de fèves fraîches écosées • du beurre (pour les oignons et les pommes de terre) • Sel et poivre du moulin

Lavez, épluchez les pommes de terre et coupez-les en 4 ou 6. Cuisez-les 3 mn à l'eau bouillante. • Puis faites-les fondre dans un peu de beurre avec les oignons émincés (blanc et vert) jusqu'à ce qu'elles soient dorées. • Cuisez les fèves écosées 1 mn dans l'eau bouillante. Et ajoutez les dans la poêle. Poivrez et servez.

Adaptée de <http://www.mamina.fr>

Salade asiatique de navets et feuilles

Ingrédients pour 6 personnes:

• 4 petits navets nouveaux avec leurs feuilles • Des radis • 2 c. à c. de sel ou gomasio • 2 c. à s. de riz ou autre vinaigre ou tamari • 1 c. à s. d'huile de sésame

Légumes nouveaux - J'en fais quoi ?

Courgette : Ne l'épluchez pas ! Osez la manger crue râpée ou en rondelles à la crème, en bâtonnet ou tzatziki... Si vous tenez à la cuire, choisissez-lui une cuisson douce !

Fève : Tout se mange. La fève se mange comme les petits pois, pensez salades, macédoines etc... Pour manger la cosse, débarrassez-la des fibres en coupant largement le côté. et préparez-les à la crème à la sauce tomate ou en soupe...

Navet nouveau : Cru : râpé, en fines lamelles... Cuit : à la vapeur ou sauté avec du miel et du romarin, en tatin... Les fanes se mangent en pesto, quiche, omelette ...

Oignon nouveau : tout se mange, le vert comme le bulbe blanc, cru pour parfumer vos salades, cuit, sauté en omelette ou avec du chou pointu ou tout autre légume, il s'utilise aussi comme l'oignon de garde.

Lavez les navets coupez les bulbes en petit et hachez les feuilles. • Coupez les radis en rondelles. • Faites la vinaigrette proposée ou de votre choix et la mélanger à tous les légumes. • Pour compléter cette salade et en faire un repas, griller des lanières de tofu ferme à la poêle et verser dessus, en fin de cuisson.

Adaptée de <http://brutalimentation.ca/>