



Quiche au fenouil, à la courgette, au basilic et au fromage de chèvre

Pour 4 personnes

• 4 oeufs • 200 ml de crème de soja ou de crème fraîche • 1 fenouil • 2 courgettes moyennes • 1 oignon • 3 branches de basilic frais • Les zestes d'1/2 citron • 2 c. à s. d'huile d'olive • 20 g de parmesan fraîchement râpé • 80 g de feta • 1 pâte feuilletée • Sel et poivre

Préchauffer votre four à 180°C. • Lavez tous les légumes et coupez en morceaux les courgettes, le fenouil et l'oignon. • Dans un bol, battez les œufs avec la crème de soja, salez et poivrez. • Dans une grande poêle, faites revenir tous les légumes avec les zestes de citron. Laissez cuire le tout pendant environ 10 mn en mélangeant de temps à autre. • Dans un moule, disposez la pâte feuilletée, étalez dessus les légumes. Versez dessus le mélange d'œuf, ajoutez les fromages et les feuilles de basilic entières. • Enfourez le tout pendant 30 à 40 mn selon votre four.

Issue de <https://www.lavieclaire.com/>

Recette
supplémentaire

Cake à la betterave et aux carottes

Ingrédients : • 400 g Betteraves crues • 150 g Carottes • 5 Œufs • 100 g Farine • 150 g Poudre d'amande • 1 Sachet Levure chimique • 120 g Beurre

Épluchez les carottes et les betteraves. Coupez-les en morceaux puis mixez-les au robot. • Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine, la poudre d'amandes et la levure chimique. Faites fondre le beurre au micro-ondes et ajoutez-le à la préparation. Mélangez bien. • Ajoutez également la purée de betteraves et carottes. Mélangez bien. Versez la pâte dans un moule à cake légèrement beurré. • Enfourez le cake pendant 50 mn (four préchauffé à 180°C). Vérifiez la cuisson à l'aide d'une lame de couteau : elle doit ressortir propre et sèche. Démoulez le cake sur une grille et faites refroidir avant de déguster.

Issue de <https://www.cuisineaz.com/recettes/>

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Les brèves du Jardin

Année 2023 - semaine 25
mardi 20 juin

Légumes de printemps : retour d'expérience

Alex (encadrant technique) vous fait, page suivante, un **retour sur les paniers de printemps** (les contraintes et les choix économiques, éthiques et climatiques...).

Le prix des abonnements pour le pain augmente **au 1^{er} juillet**, vous trouverez page suivante les explications de Christine, la boulangère de Tartine de l'Ouest, ainsi que les nouveaux tarifs.


Ce jour, vous avez été accueilli·e·s aux paniers par **Justine** (stagiaire en BTS diététique). En tenant compte des échanges avec vous, **elle préparera des animations pour le mardi 4 et le vendredi 7 juillet**.

Pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore fait, **pensez à nous retourner le "coupon report panier d'été"**.

Appel à bénévoles

Venez nous prêter main-forte au désherbage des carottes, betteraves et courges : le mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 8h20 ou 10h45 et jeudi à 13h15.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Basilic	bouquet	1	1
Betterave nouvelle	botte	0	1
Carotte nouvelle	botte	1	1
Courgette	kg	0,7	1
Fenouil	pièce	0	1
Pomme de terre nouvelle	kg	0,8	0.9
Prix du panier	kg	9,90 €uros	14,30 €uros

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

Retour sur les paniers du printemps !

Le printemps (avril-mai) est une période très délicate pour la gestion des légumes, avec des conséquences sur le contenu des paniers. Il n'existe pas pléthore de légumes primeurs et ce sont sûrement les légumes les plus difficile à réussir en raison des difficultés de la saison. Cela peut expliquer parfois le caractère rébarbatifs de certains paniers.

En premier lieu, les amplitudes de températures sont importantes en cette saison. On peut avoir à gérer l'excès de chaleur, qui peut induire une montée en floraison de certains légumes (carottes, betteraves, navets...) ou des pics de froid, ce qui nous poussent à couvrir les légumes en serre ou dans le champ. En même temps, trop les couvrir peut aussi conduire à l'apparition de maladies fongiques. L'irrigation est aussi délicate car on ne peut pas l'automatiser comme en été, du fait de la nature changeante de la météo. Les ravageurs, notamment les pucerons, apparaissent à cette saison, surtout en serre. En somme, c'est une gestion très pointue, au jour le jour, et il est très difficile, et donc rare, de réussir l'intégralité des légumes primeurs.

Pour illustrer comment cela peut impacter le contenu des paniers, nous vous présentons quelques cas de figure de cette année, qui peuvent expliquer que certains paniers ont été relativement répétitifs. Les fèves ont été très présentes cette année dans les paniers et les petits pois beaucoup moins. Tout d'abord, si les fèves ont été nombreuses, c'est parce qu'elles se sont très bien développées au plein champ, ce qui est rarement le cas (pucerons). On s'est donc retrouvé avec des surplus qu'il fallait distribuer au risque de les perdre. En serre, elles ont bien fonctionné, mais ont servi de refuge aux pucerons du pois. Ainsi, lorsque l'on a planté nos pois, ils se sont fait attaqués très tôt, alors même que les auxiliaires (coccinelles, chrysopes, syrphes...) sortaient à peine d'hivernage. Le résultat a été sans appel : nous avons récolté les petits pois deux fois dans la serre au lieu d'au minimum six récoltes ! On aurait pu utiliser des insecticides autorisés en bio mais on a préféré limiter les intrants extérieurs (par philosophie).

Dans le même temps, nous avons raté notre semis de pois pour le plein champ. Le mois de mars a été peu ensoleillé (105 mm de pluie) et n'a pas permis un bon développement des plants. Nous nous sommes renseignés et il semble que nos plaques de semis soient trop épaisses pour cette saison, ce qui ne permet pas de réchauffer suffisamment le terreau, ni de le drainer correctement (poussissement de graines). De plus, les mulots se sont joints à la partie et ont mangé des graines ! Au lieu de planter trois planches, nous n'avons planté qu'une planche et demie... Cela s'est ressenti dans les paniers. Idem pour les courgettes primeurs, les semis ont été ratés (20% de levée) pour les mêmes raisons qu'évoquées précédemment. Nous avons planté une planche sous serre au lieu de trois et une semaine plus tard, toutes les courgettes avaient été mangées par les limaces. Nous avons refusé de mettre du ferramol (anti limace autorisés en bio) (toujours par philosophie).

Augmentation du prix du pain

Christine Bichon, la boulangère qui fournit le pain des paniers, nous explique : « *mon fournisseur de farine subit, depuis le mois de janvier, une forte hausse des factures d'électricité du moulin. Augmentation qu'il répercute sur le prix auquel il vend la farine. Il est aussi à noter que les autres ingrédients dont le bois, qui sert à chauffer le four, ont aussi subi l'inflation. Ce qui fait que j'augmente mes tarifs. J'espère que cela va enfin se stabiliser.* »

L'augmentation est d'environ 5%. Elle sera effective au 1er juillet et les prochaines factures en tiendront compte.

Vous trouverez ci-dessous les nouveaux tarifs.

Abonnement pain classique :

- 1 kg de pain par semaine : 5,90€ l'unité (au lieu de 5,60€)
- 500 g de pain par semaine : 3,40€ l'unité (au lieu de 3,20€)

Abonnement pain aux graines :

- 1 kg de pain par semaine : 3,80€ l'unité (au lieu de 3,60€)
- 500 g de pain par semaine : 6,50€ l'unité (au lieu de 6,20€)

Enfin, un autre exemple est intéressant : les carottes et betteraves nouvelles. Vous risquez d'en retrouver dans vos paniers au mois de juin. Comme ils annoncent des hautes températures la semaine prochaine, il va falloir les mettre dans les paniers au risque qu'elle monte en floraison et de les perdre. Par éthique (éviter le gaspillage), on choisit de les mettre toutes les semaines dans les paniers (comme les fèves) et d'avoir un peu moins de diversité.

Ces exemples servent à illustrer le fait que le contenu des paniers bio, locaux et de saison est conditionné par les aléas climatiques, aussi par des considérations économiques et éthiques. C'est un jeu d'équilibriste qui consiste à vous satisfaire en vous apportant de la diversité dans les paniers, tout en tenant compte des contraintes de terrain, qui sont très fortes au printemps.

Désormais, toutes les cultures d'été sont en place : après les courgettes, les tomates, les aubergines et les poivrons arrivent. La diversité du panier se mesure dans le temps dans une relation de confiance et de solidarité que nous avons avec vous, adhérents consommateurs.

Delphine, Gheorghita, Léo, Lunica et Thierry, des jardinier·e·s, qui pour certain·e·s consomment un petit panier ont différents avis sur la variété des légumes de printemps : *"Maintenant que c'est le printemps, il y a des nouveaux légumes que l'on ne voit pas en hiver. Cela fait des paniers différents". "Il faut que ça coïncide avec la saison de printemps. Il y a eu moins de variété qu'en hiver. Je pense que maintenant, il va y avoir de nouvelles choses". "Ceux qui venaient chercher les paniers ont exprimé qu'ils avaient eu trop de fèves... Heureusement, c'est fini." "J'aime bien mon panier avec les carottes, les pommes de terre, les oignons, les salades... des légumes que j'aime."*