



Salade fraîcheur (tomates, haricots verts, melon, mozza et jambon cru)

Ingrédients :

- 1 melon
- 2 à 3 tomates
- 2 poignées de haricots verts (environ 400 g)
- 2 boules de mozzarella
- 2 tranches de jambon cru

Pour l'assaisonnement :

- 1 jus de citron
- 1 c. à c. un peu bombée de moutarde
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 feuilles de basilic ciselées
- sel et poivre

Lavez, équeutez et cuisez-les entre 15 et 20 mn selon la grosseur des haricots.

Une fois cuits, versez-les dans 1 bassine d'eau avec glaçons pour garder leur belle couleur puis égouttez-les.

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients

Lavez les tomates, épépinez-les si vous n'aimez pas les pépins puis coupez-les en morceaux réguliers tout comme le melon, la mozzarella et le jambon cru.

Ajoutez les haricots au mélange et remuez délicatement

Répartissez dans des coupes/assiettes/1/2 coques de melon et arrosez de sauce.

Adaptée de <http://entoutesimplicitemag.eklablog.com/salade-fraicheur-tomates-haricots-verts-melon-mozza-et-jambon-cru-a130874430>

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 35
mardi 29 août

Permaculture au Jardin

Cette semaine, toute l'équipe vous parle de la permaculture réalisée sur le Jardin.


Le Jardin tiendra un stand au **Forum Associatif de Carquefou**, le samedi 9 septembre de 9h30 à 12h30 au Gymnase de la Souchais.

Côté Jardinier·e·s :

- **Lucien a fini son contrat** aujourd'hui. Il va faire une formation de 4 mois de découverte des métiers avec stages à l'appui avec la Chambre des Métiers et de l'Artisanat.
- Ce jeudi, **Erwan termine son contrat**. Il continue avec un suivi par Déclic Emploi pour ses démarches. Il souhaiterait intégrer un emploi de rippeur à Nantes Métropole.
- De son côté, **Berhane commence une formation de Découverte des Métiers du Bâtiment** avec le GRETA.
- **Ismail va reprendre contact avec Cap Formation** pour un nouveau cycle de formation de Français Langue Etrangère niveau A1 ou A2.

Les vacances sont terminées pour l'équipe encadrante et les jardinier·e·s, sauf pour **Mamozai** qui est encore en congés cette semaine.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg		0,5
Haricot vert	kg	0,3	0,4
Melon	pièce	1	1
Poivron	kg		0,3
Pomme de terre	kg	0,5	0,7
Tomate	pièce	0,7	1
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Pomme de terre sautée aux poivrons et oignons

Pour 3 à 4 personnes

- 4 à 5 pommes de terre moyennes coupées en cubes
- 2 poivrons coupé en dés
- 1 oignon coupé en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à c. de paprika (piment doux ou fort, facultatif)
- 1/2 c. à c. de cumin (facultatif)
- 1/2 c. à c. d'origan (facultatif)
- 1/2 c. à c. de thym (facultatif)
- Sel et poivre noir au goût
- 3 c. à s. de persil haché

Recette
supplémentaire

Coupez les pommes de terre en dés . Puis faire de même avec les poivrons et l'oignon.

Faites chauffer le beurre avec l'huile d'olive dans une grande poêle puis mettre les pommes de terre. Secouez vivement pour les faire sauter et les colorer. Mélangez régulièrement jusqu'à ce qu'elles aient une très belle couleur dorée environ 5 à 7 mn sur feu moyen .

Baissez le feu à très doux et couvrez-les , puis laissez-les cuire doucement pendant 10 mn en remuant souvent jusqu'à ce que les pommes de terre cuisent de l'intérieur.

Salez, poivrez, ajoutez le cumin, le piment doux, l'origan et le thym puis mélangez. Enfin ajoutez les poivrons, oignon et l'ail et laissez encore cuire pendant 8 à 10 mn en mélangeant fréquemment et en ôtant le couvercle.

Une fois que tout est cuit, éteignez le feu et ajoutez le persil ciselé .

Servez bien chaud, saupoudré de persil haché.

Les épices sont facultatives ou vous pouvez aussi surtout mettre celles que vous préférez, voir les varier d'une fois sur l'autre.

Adaptée de <https://www.auxdelicesdupalais.net/pomme-de-terre-sautee-aux-poivrons-et-oignons.html>

La permaculture au Jardin

Alex résume : *"la permaculture autour de trois principes : prendre soin des humains, prendre soin de la terre, partager équitablement les ressources. La permaculture se fonde sur une observation minutieuse de notre écosystème et des interactions opérant en son sein.*

Concrètement au Jardin, cela se traduit pour nous par la mise en place d'un ensemble de techniques agricoles favorisant la biodiversité et limitant le plus possible notre impact environnemental. L'utilisation de paillage organique, de plantes compagnes visant à attirer les bons insectes ou encore l'utilisation d'outils agricoles attelés à dents et non rotatifs pour le travail du sol sont autant de techniques qui s'inscrivent dans une démarche permacole".

La plupart des jardinier·e·s sont content·e·s d'y participer et en ont de bonnes notions : *"On est dans une bonne dynamique, il y a toujours des choses à tester, à explorer dans ce que l'on fait, les rotations de cultures etc..." "C'est un peu vaste la permaculture. Je trouve qu'on en fait en laissant la nature faire ou en plantant des fleurs qui attirent les abeilles ou celles qui repoussent les nuisibles." "Cela nous permet de protéger la nature et la planète en utilisant des produits bio et biodégradables."* Et il y en a même qui aimerait aller plus loin : *"Je vois la permaculture comme de l'art, j'aurais vu des choses créatives, des dessins, comme de planter en escargot plutôt qu'en planche droite, par exemple."* Quelques jardinier·e·s estiment ne pas connaître assez pour répondre.

Thierry a repris, à leur départ, les bacs de permaculture initiés par Sandra et Djémila : *"Je fais pousser un peu de tout, des tomates, du maïs, des melons, de la pastèque, des aubergines et poivron. C'est ma première année et ça se passe bien. C'est enrichissant et un plaisir. Cela me permet de découvrir que je peux faire pousser des légumes par moi-même et de manger des bonnes choses. La permaculture, c'est rester bio et avec le respect de l'environnement."*

"Ces bacs sont une initiative des jardiniers et c'est très bien. C'est le petit jardin des Jardiniers" en dit un encadrant. *"C'est vrai qu'il est beau et il éveille la curiosité les adhérents"* en dit une autre permanente.