



Fatayers aux épinards

Ingrédients

- 500 g d'épinards frais coupés en lanières • 1 oignon émincé très finement.
- 2 c. à s. de sumac • Une pincée de sel • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 citron
- 5 mugs de farine • 1 c. à s. de levure boulanger • 1 c. à c. de sucre • 1 c. à s. de yaourt nature • 5/6 c. à s. de lait en poudre • 2 mugs d'eau chaude
- 1/2 mug d'huile d'olive • 1 pincée de sel

Diluez la levure et le sucre dans deux mugs d'eau chaude et laissez prendre pendant environ 10 mn.

Pendant ce temps, dans une bassine ou un grand saladier, mélangez tous les éléments secs, puis la moitié de l'huile d'olive et le yaourt.

Mettez ensuite l'eau avec la levure et le sucre et pétrissez.

Faites une boule et imbibe-la du reste d'huile d'olive.

Recouvrez avec un torchon et laissez poser 1 h.

Pendant ce temps, après avoir découpé les épinards en lanières, mettez un peu de sel et pressez-les de telle manière à ce que l'eau des épinards sortent.

Ensuite, mélangez tous les autres ingrédients.

Étalez la pâte très finement et avec un emporte pièce, découpez des cercles.

Posez des épinards dans chaque cercle puis refermez tel un chausson en pinçant fort (ils risquent de s'ouvrir sinon à la cuisson!). Vous pouvez aussi les fermer en une forme triangulaire.

Badigeonnez-les d'huile d'olive ou de samneh (beurre de ghee ou beurre clarifié).

Faites cuire au four 10/15 mn jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée.

Adaptée de <https://lesptitsplatspalestiniensderania.wordpress.com/2017/01/08/fatayer-aux-epinards/>

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

Le prix du panier a été calculé avec 200 g de physalis. Nous en mettons 250 g car certains fruits pourraient être trop mûrs.

Les brèves du Jardin

N°832

Année 2023 - semaine 42
mardi 17 octobre

Le Jardin de Cocagne Nantais a accueilli une réunion des administrateurs et directeurs des Jardins de Cocagne de l'inter-région Pays de la Loire-Bretagne le lundi 16 octobre pour échanger sur les pratiques de maraîchage et les liens avec les enjeux d'insertion. Julien y participait avec 4 administrateurs : Pascal (président), Corinne (vice-présidente), Fabienne et Jean-Eric.

Cette semaine, nous accueillons 3 stagiaires au Jardin. Jean sera avec Anne-Christelle toute la semaine pour découvrir le métier de Conseiller en Insertion Professionnel (CIP). Séverine accompagnera les encadrants 3 semaines en stage de maraîchage dans le cadre d'un Brevet Professionnel Responsable de Production Légumière, Fruitière, Florale et de Pépinière au sein de l'Établissement Public Local d'Enseignement et de Formation Professionnelle Agricoles de Lyon-Dardilly-Ecully. Imrane, qui intègre un Brevet de Technicien Supérieur au Grand Blottereau, vient aussi pour un stage de maraîchage.

Un groupe du chantier d'insertion Océan et de Nantes Métropole est venu au Jardin le mardi 17 octobre pour un temps d'échange et de travail pour préparer le développement d'un chantier d'insertion en maraîchage aux Dervallières.

Le 10 octobre, Anne-Christelle a profité des portes ouvertes organisées pour la semaine sur la santé mentale pour visiter l'Atelier de la Mainguais et les Briords. Le mardi matin, elle emmène Lorenzo visiter l'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) du Val de Loire (Prestations de services agricoles et entretien d'espaces verts) qu'il va découvrir.

En cadeau dans les paniers : des feuilles de patates douces. Elles se préparent et se mangent comme des épinards.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Betterave	kg	0,3	
Brocolis	kg		0,3
Epinard	kg	0,3	0,5
Fenouil	pièce	1	
Mesclun	kg		0,25
Oignon	kg	0,3	0,4
Physalis	kg		0,25
Poireau	kg	0,8	1
Poivron vert	kg	0,3	0,5
Salade	pièce	1 petite	
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.

Des légumes dans la guerre

Il est difficile aujourd'hui d'écrire une Brève tant l'actualité est pesante et éprouvante. Les attentats et les crimes de guerre, à nos portes avec l'assassinat de Dominique Bernard, tué parce qu'il était professeur, en Israël et en Palestine nous assaillent et nous plongent dans le plus grand désarroi et la plus profonde tristesse. Nous ne pouvons pas savoir comment l'escalade de la violence va embarquer le monde. Il nous faut éviter le repli, rester à l'écoute de l'autre, croire en une humanité qui vient tisser des liens qui peuvent et doivent dépasser la haine et construire la paix.

Dans un contexte de guerre, l'alimentation constitue un facteur de survie mais elle permet aussi de rapprocher les personnes et les peuples. La production des légumes constitue la première étape. Au Jardin de Cocagne Nantais, nous savons à quel point il est difficile de développer une agriculture péri-urbaine intensive. En plus de la production, il faut aussi assurer le lien avec les consommateurs et répondre à leurs attentes et leurs besoins.

Nous pouvons donc d'autant mieux mesurer les efforts engagés par les habitants de Gaza, avec l'appui de l'Organisation des Nations Unies (ONU), en particulier de la FAO (Food and Agriculture Organization), pour développer des solutions innovantes pour assurer une production maraîchère dans un environnement particulièrement difficile, à cause du manque de terre, de la difficulté à avoir des intrants, des faibles ressources en eau et des températures très élevées.

Depuis de nombreuses années, Gaza est ainsi devenu un terrain d'expérimentation pour de nombreuses formes d'agriculture urbaine. Des jardins verticaux se sont développés sur les toits des maisons avec des systèmes d'hydroponie (culture sans sol). Ils permettent d'apporter des produits frais qui ne peuvent pas rentrer dans l'aide alimentaire d'urgence qui doit pouvoir être transportée et entreposée (féculents et conserves). Cette production locale est ainsi particulièrement importante pour les enfants et les femmes enceintes. Le dispositif a été amélioré en intégrant l'élevage de poissons et la culture maraîchère dans des dispositifs d'aquaponie.

Ces dispositifs inspirent beaucoup de projets à travers le monde. A Nantes par exemple, le bâtiment des 5 Ponts sur l'île de Nantes, à proximité du chantier du nouvel hôpital, comprend une ferme urbaine avec des serres sur le toit.

La majorité des jardinier·e·s es touchée par ce conflit. Ils se refusent à prendre une position *"c'est très compliqué. La seule chose que je peux dire, c'est que c'est horrible. Et c'est horrible que ça puisse exister encore de nos jours"*. Ils pensent aux populations qui souffrent de part et d'autre *"Je ne comprends pas*

que l'on puisse tuer gratuitement des familles, des enfants, des personnes âgées. Les guerres génèrent aussi le déplacement des peuples, ce qui génèrera des futurs conflits." *"C'est terrible que la population soit privée des besoins vitaux : alimentation, électricité., etc."* De même, ils sont plusieurs à penser que *"le conflit vient des politiques et pas des peuples"* *"Les chefs d'Etat n'ont pas envie que ça s'arrête. Ils reportent la faute sur l'autre"*. Un jardinier estime que, c'est une guerre orchestrée par d'autres pays *"tous les problèmes viennent de l'Iran, de Poutine et de Erdogan"*. Certains n'ont pas d'espoir *"le conflit dure depuis trop longtemps"* mais ont des souhaits : *"je souhaite que chacun puisse vivre dignement"*, *"que la guerre s'arrête et que tous vivent, soit chacun dans son coin en bon voisin, voire en frère si possible"*. *"J'aimerais qu'il n'y ait plus de violence même si je sais qu'il y a le bien et le mal et que ça existe toujours."* *"J'aimerais que la paix soit retrouvé dans le monde et pour chaque pays."*

Pour dépasser le conflit, nous vous proposons deux recettes, une israélienne, une palestinienne.

Les Koubés à la soupe de betterave Recette supplémentaire

Ingrédients

• 2 c. à s. d'huile • 1 gros oignon • 3 betteraves, coupés en dés • 3 branches de céleri, coupés en fine rondelle • 2 c. à s. de concentré de tomate • 2 c. à c. de paprika • 2 litres d'eau • 2-3 c. à s. de jus de citron • Sel • 2 c. à s. de sucre • 400 g de bœuf haché • 2 c. à s. d'huile • 1 oignon, râpé • Sel • Poivre • Paprika • 1 c. à s. de Baharat • 1/2 bouquet de persil haché
• 500g de semoule • 360 ml d'eau

Dans un grand bol, mélangez la semoule et 1/2 c. à c. de sel. Ajoutez de l'eau et remuez jusqu'à ce que toutes les parties de la semoule soient couvertes d'eau. Laissez reposer 20 à 30 mn pour absorber les liquides. • Pendant ce temps, mélangez la viande, l'oignon haché, le persil haché, l'huile et les épices. • Avec les mains mouillées, prendre une petite boule de la pâte, aplatir chaque boule, en plaçant 1 à 2 c. à s. du mélange de viande au centre et en refermant la pâte autour de la viande. • Préparez la soupe : faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu doux-moyen. Ajoutez les oignons hachés, faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajoutez le céleri, les betteraves, le paprika, le concentré de tomate et cuire, en remuant, pendant 1 à 2 mn. Ajoutez le sucre, le sel, l'eau et le jus de citron frais. Portez à ébullition, réduire le feu à doux, déposez délicatement les kubbeh dans la soupe chaude, une à la fois, sans les surcharger. • Mettez le couvercle et laissez mijoter pendant 40 à 60 mn, si la soupe devient trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.

Adaptée de <https://ougasheli.com/recipe-items/soupe-a-la-betterave-avec-des-kubbeh/>