



Pomme de terre Allians
robe des champs, vapeur,
gratin, rissolée... Délicieuse
dégustée seule au naturel.

*brèves
du Jardin*

N°840

Année 2023 - semaine 50
mardi 12 décembre

Chou de milan et haddock en papillotes

Pour 6 personnes

• 1 chou de Milan • 6 filets de haddock • 6 tranches de bacon • 3 échalotes
• 2 citrons • 6 c. à s. d'huile d'olive • 10 cl de vin • 1 l. de lait • sel, poivre

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Détachez les feuilles de chou entières en enlevant les côtes épaisses et lavez-les. Plongez-les 10 mn dans l'eau bouillante. Puis rafraîchissez-les et séchez-les. • En même temps, faites revenir les échalotes 20 mn à la poêle dans le vin blanc. • Allumez le four à 210°C. • Faites aussi revenir les tranches de bacon et mixez-les. • Portez le lait à ébullition. Faites pocher le haddock dans le lait 3 mn et égouttez-le. • Prenez les 6 plus belles feuilles de chou et émincez les autres. Répartissez les échalotes confites, arrosez d'un filet de citron. Ajoutez les lanières de chou et le haddock, versez un filet d'huile d'olive. Poivrez, parsemez de bacon. Fermez les papillotes et enfournez 15 mn.

Adaptée de *La cuisine de vos paniers* (Édition Réseau Cocagne – Rue de l'échiquier)

Salade céleri, aux poires et au bleu

Pour 5 personnes

• 6 branches de céleri • 3 brins de persil frais (facultatif) • 1 oignon rouge
• 4 poires encore croquantes • 1/2 citron • 100 g de fromage à pâte persillée (bleu, roquefort ou même fêta) • poivre noir

Pelez les poires, ôtez-en le trognon, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron. • Coupez le céleri et ses feuilles et l'oignon en fines lanières et mélangez-les aux dés de poires. • Émiettez le fromage sur la salade et décorez de persil. Salez et poivrez. • Vous pouvez ajouter une sauce miel fromage blanc ou vinaigrette au miel.

Adaptée de <https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine/recette/salade-aux-poire-et-au-bleu>



Mode d'emploi de la tisane : Mettez l'équivalent d'une boule à thé pour une tasse ou une petite poignée pour une théière ou une tisanière de 75 cl. à 1 l.

Si vous n'en avez pas mettez l'infusion directement dans une casserole d'eau chaude et utilisez une passoire pour servir. Attention, ne pas utiliser d'eau bouillante pour ne pas brûler les plantes et saturer les parfums. L'eau chaude frémissante, à 80°C, est idéale !

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du **Jardin de Cocagne Nantais**

<https://jardinecocagnenantais.fr/>

7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou

tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : contact@jardinecocagnenantais.fr

Tisanes pour Noël et au revoir de Mélissa

Mélissa, encadrante technique en maraîchage depuis 8 ans au Jardin, avec une activité spécifique sur les plantes aromatiques et médicinales (PAM), quittera l'association d'un commun accord dans le cadre d'une rupture conventionnelle. Elle était présente une journée par semaine, le plus souvent le jeudi. L'activité PAM sera poursuivie par Alex et Marc. Mélissa a préparé un mot pour tous les adhérents en page 2 et, avec l'équipe des Jardinier·e·s, elle explique la préparation des tisanes de cette fin d'année.

Nous remercions les participant·e·s de la chaleureuse Rencontre de Corinne et Mélanie vendredi dernier. Adèle a fait part de sa participation à la conférence Croissance et Climat au Ministère de l'Economie et des Finances. Nous allons organiser un moment pour qu'elle en fasse une restitution.

Le marché de Noël sera en place les vendredis 15 et 22 décembre inclus. Vous y trouverez les tisanes du Jardin, des livres, les gratounettes de Christine et des céramiques de Pernelle.

Cette semaine, nous accueillons Nicusor en stage pour 2 semaines. Il est en formation à la Chambre d'Agriculture.

Nous vous rappelons que nous ne ferons **pas de panier entre Noël et le Nouvel An**. Votre dernier panier de l'année sera à récupérer le mardi 19 ou le vendredi 22 décembre suivant votre jour de retrait. Votre premier panier de l'année 2024, sera confectionné le mardi 2 et le vendredi 5 janvier.

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Chou de Milan	kg	1	1,35
Céleri branche	botte		1
Echalote	kg	0,15	
Poireau	kg	0,6	0,9
Pomme de terre Allians	kg	1	1
Rutabaga	kg		0,4
Tisane	sachet	1 petit (15 g)	1 grand (20 g)
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert FR-BIO-01) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Ravie d'avoir apporté pendant ces 8 années mes compétences et mon expérience à la vie du Jardin...

J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler et à échanger avec tous mes collègues. C'est notamment pour ce travail d'équipe que j'ai eu envie d'être au Jardin.

Je garde en tête toutes les belles choses que nous avons faites ensemble pour développer le Jardin que ce soit en terme de maraîchage ou d'accompagnement des salariés. La création de l'atelier PAM a été l'un des points forts de mon implication au Jardin. J'espère aussi que mon expérience aura contribué à la transition avec la nouvelle équipe d'encadrants.

J'ai également apprécié les rencontres avec les adhérents lors de chantiers collectifs ou pendant les portes ouvertes au Jardin, des occasions pour moi de rencontrer les membres du CA. C'est aussi grâce à vous tous que vit le Jardin.

Le Jardin poursuit son évolution. Je m'y sens moins à ma place. C'est pourquoi, j'ai décidé d'arrêter. Je pars du Jardin fin décembre.

Après toutes ces années passées au Jardin, je me réjouis de découvrir d'autres lieux et personnes, qui auront des connexions avec le sens et les valeurs que j'aime donner à mon travail.

Et enfin et surtout...merci spécialement, sincèrement et profondément aux jardiniers, qui m'ont tant donné toutes ces années. Vous allez sacrément me manquer... C'est aussi pour vous que j'ai tenu aussi longtemps.

Je souhaite une belle vie au Jardin, aux équipes et aux jardiniers !

Mélissa

Dans vos paniers cette semaine, nous avons réalisé un mélange inédit, créé il y a 15 jours avec Teddy, Gheorghita, Delphine, Anne-Christelle, Muriel et Mélissa. Voici quelques explications pour que vous compreniez mieux comment on conçoit un mélange.

La consigne de Mélissa était de confectionner une tisane qui ait du goût, équilibrée et belle ! Nous avons une liste de plantes aromatiques et médicinales à associer pour composer 2 tisanes pour cette fin d'année. Nous avons senti chaque plante et, après discussion, nous nous sommes naturellement entendues sur 2 mélanges que nous avons dégustés, et que nous avons fait goûter autour de nous, aux autres encadrants et jardiniers qui le souhaitaient. Approbation à l'unanimité ! Travail d'équipe qui a été partagé avec beaucoup d'attention et de subtilité, et dans les rires et la bonne humeur ! Puis il a fallu les baptiser. L'envie était de faire un clin d'œil à Mélissa d'où La Pamabella et La Savoureuse. C'était un chouette moment collectif que nous avons passé ensemble !

Et cette semaine, nous avons recueilli les ressentis des jardiniers (Berhane, Charles, Delphine, Ismaïl, Lorenzo, Nina, Samuel, Teddy, Thierry) sur l'activité des plantes aromatiques et médicinales (PAM) au Jardin.

"Le premier souvenir que j'ai en tête de mon arrivée au Jardin : on faisait la cueillette de fleurs dans le champ sous un beau soleil. J'ai bien aimé les plantations, mais j'ai préféré la cueillette des fleurs comme les récoltes des légumes, c'est le plus sympa à faire, c'est

l'aboutissement. Évidemment, j'ai appris plein de choses, le nom des plantes, et les propriétés même si je ne les connais pas toutes. J'aurais aimé continuer l'apprentissage. Je reste sur ma faim et le départ de Mélissa m'attriste. Le jeudi était un jour important de la semaine car, malgré la fatigue qui s'installait, de savoir que j'allais travailler sur les PAM me motivait à venir. J'ai appris beaucoup auprès de Mélissa, elle a toujours été patiente, bienveillante et d'une excellente pédagogie"

"C'est intéressant : j'ai fait la culture et la récolte des basilics (Thaï et citronné), verveine, marjolaine, calendula... et j'ai fait la conservation : étaler sur des plateaux pour les disposer en les classifiant dans le séchoir. C'est compliqué de reconnaître l'état d'avancement du séchage des plantes à l'œil. Autant, j'ai bien aimé la plantation et la récolte, autant je n'ai pas aimé la gestion de la logistique du séchoir. Cela m'a confronté à mon manque d'organisation et du coup, c'était compliqué pour moi. Mais je l'ai fait".

"Les plantes, après les avoir laissées sécher dans le séchoir, on les émonde et on fait la mise en sachet pour les vendre". "J'ai aimé toutes les étapes".

"Ce que j'aime dans la confection des tisanes, ce sont les odeurs, apprendre les propriétés des plantes, la confection des sachets en équipe. Ce que j'aime moins, c'est le manque de travail physique".

"L'activité PAM a été une belle découverte car je n'avais jamais participé à un tel atelier. Mélissa connaît son domaine, ce qui rend les échanges très intéressants. J'aime son énergie, ça me donne envie de me surpasser. Très active et à l'écoute, on peut facilement se confier à elle."

"J'ai beaucoup aimé apprendre à faire les tisanes. C'était enrichissant. J'aurais aimé échanger plus sur les plantes et leurs utilisations. J'ai bien aimé faire l'ensachage. J'ai fait aussi l'émondage, qui consiste à enlever les fleurs et les feuilles des tiges. C'est une activité qui demande de la vitesse et de bien faire. Comme j'étais un peu lente au début, il y avait un challenge qui me plaisait : d'aller plus vite. J'aurai aussi aimé faire des cueillettes".

"J'ai fait le basilic, la ciboulette et les récoltes, j'ai aussi mis des fils pour tutorer les plantes. Il y a beaucoup de plantes et de travail différents pour faire les tisanes. Il y a les plantes qui sont au champ, celles qui sont dans les serres. J'aime bien, comme tout le travail sur le Jardin".

"Travailler les PAM était très important. Cela me rappelle mon enfance et ma grand-mère qui m'a montré les plantes. Tous les matins je récoltais les plantes pour faire la tisane familiale. Quand je suis arrivée au Jardin, je pensais que c'était un jardin bio uniquement pour les légumes. Et avec Mélissa, j'ai eu le plaisir de découvrir les PAM au Jardin. J'ai adoré savoir les noms de chaque plante leur propriété, comment les récolter, le séchage, le mondage et le mélange. J'ai aimé travailler avec Mélissa, son savoir, c'est une "maestra". J'aime sentir l'odeur des plantes, même la terre des aromatiques est différente de texture et d'odeur. Au jardin les aromatiques sont associées, on y ajoute des fleurs (qui servent pour les tisanes) et on les plante aussi à côté des légumes (tomates, courges) pour favoriser la pollinisation".

"C'est intéressant pour le bien-être de nos adhérents".