

Les Brèves du Jardin

N°867

Année 2024 - semaine 28
mardi 9 juillet

Les légumes du Jardin : une nutrition optimale !

Au cours des dernières semaines, dans le cadre des élections législatives, le Réseau Cocagne et tous les réseaux de l'insertion s'étaient mobilisés pour défendre les missions des chantiers d'insertion, l'accueil de tous, en particulier des migrants, et l'agriculture biologique. Les résultats du vote permettent d'écarter la plus grande menace sur nos missions. Les réseaux devront continuer à se mobiliser pour que nos activités soient connues, reconnues et soutenues.

Alex vient de commencer son congé de paternité. En effet, sa fille, **Jasmine, est née ce lundi**. Toute l'équipe se réjouit de cette heureuse nouvelle !



Elle profitera, comme nous tous, des bons légumes du Jardin. En effet, nous vous offrons bien plus que des légumes : **nous vous apportons des produits pleins de saveurs, de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres, etc.** Découvrez comment nos produits peuvent transformer votre alimentation et participer à un régime alimentaire

bon pour votre santé.



Les légumes : A au Nutri-Score

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage nutritionnel simple et clair, allant de A à E.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

Un score A indique les aliments les plus bénéfiques pour la santé, en prenant en compte des critères comme la teneur en sucres, graisses saturées, sel, protéines, fibres et calories. Les légumes sont classés A. Ils sont donc parfaits pour ceux qui souhaitent adopter une alimentation saine et équilibrée.

Il faut en outre combiner le Nutri-Score au label agriculture biologique : c'est alors le duo gagnant !

Pour comprendre les enjeux de la nutrition, vous pouvez écouter le **podcast en 5 épisodes de Serge Herberg** qui explique notamment comment le Nutri-Score vise à aider les consommateurs à se repérer dans leurs achats alimentaires : cet outil de santé publique s'est imposé contre les lobbys.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/a-voix-nue/l-enfant-du-10e-9855083>



Des légumes riches en nutriments.

Les légumes vendus en grande surface ont été sélectionnés pour la qualité visuelle et leur capacité de conservation. Tout le processus de sélection a conduit à délaissier les qualités nutritionnelles.

Les légumes du Jardin proviennent principalement de variétés anciennes qui conservent toutes leurs qualités nutritionnelles.

Par exemple, dans les paniers de la semaine, vous trouverez :

- Courgettes : riches en vitamines A et C, elles sont idéales pour la gestion du poids et la santé de la peau.
- Tomates : sources exceptionnelles de lycopène, un antioxydant puissant, ainsi que de vitamines C et K.
- Concombres : hydratants et rafraîchissants, ils sont riches en vitamines K et en potassium.
- Pommes de terre : Riches en vitamines B6 et C, en potassium et en fibres, elles sont parfaites pour l'énergie et la satiété.
- Ciboulette : riches en vitamines A, C, et K, ainsi que des antioxydants bénéfiques pour le système immunitaire.

Le marché est ouvert pendant tout l'été ! Prendre le temps de flâner dans notre rayon est l'occasion de rencontrer notre équipe et d'autres adhérents passionnés.

Quiche aux courgettes, tomates, concombres et pommes de terre

Ingrédients:

- 1 pâte brisée
 - ingrédients :
 - 0,5 cuillère à café de sel
 - 150 g de beurre en dés et en pommade
 - 300 g de farine
 - 8 cl d' eau ou de lait tiède
 - préparation :
 - Mélanger la farine et le sel dans un plat (et le sucre si sucre il y a).
 - Ajouter le beurre puis l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière en 2 ou 3 min.
 - Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule. Le lait ou l'eau ? C'est selon les goûts.
 -
- 3 courgettes
- 2 tomates
- 1 concombre
- 1 pomme de terre cuite
- 200 g de fromage de chèvre
- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche
- Beurre
- Sel, poivre

Instructions:

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte graissé.
3. Laver les courgettes, les tomates et le concombre. Couper les courgettes en rondelles, les tomates en dés et le concombre en fines rondelles. Couper la pomme de terre cuite en rondelles.
4. Disposer les rondelles de courgettes, de tomates, de concombre et de pomme de terre sur la pâte brisée.
5. Dans un bol, mélanger les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Verser sur les légumes.
6. Émietter le fromage de chèvre sur la quiche.
7. Enfourner pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Concombre	pièce	2	2
Ciboulette	botte	1	1
Courgette	kg	1	1,5
Pomme de terre nouvelle	kg	0,4	0,8
Tomate ancienne	kg	0,7	1
prix panier		10,40 €	15,00 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais
directeur de la publication : Julien Custot - 7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou - tél : 02 40 68 91 67
mail : communication@jardindecocagnenantais.fr
www.jardindecocagnenantais.fr - www.facebook.com/jardindecocagnenantais