

Année 2024 - semaine 33

Mardi 13 août 2024

Regards du Jardin sur les Jeux Olympiques

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 ont laissé une empreinte forte, au-delà des performances sportives. Chaque membre de notre équipe a vécu cet événement à sa manière, en appréciant les moments forts tout en conservant un regard parfois critique. Ces témoignages illustrent la diversité des perspectives, tout en mettant en avant des valeurs que nous cultivons au Jardin de Cocagne : la diversité, la coopération et l'entraide.

Témoignages de Jardinier.e.s et de l'équipe permanente

« J'ai regardé la cérémonie d'ouverture, c'était bien. J'ai aimé l'ambiance avec des cultures différentes et des athlètes du monde entier. Mais j'ai été déçu que des gens aient été déplacés dans la rue pour faire place aux invités des Jeux. »

« J'ai aimé l'ouverture de la cérémonie et l'ambiance dans les rues de Paris, mais à Nantes, mis à part la fan zone, je n'ai pas ressenti quelque chose de spécial comme à Paris. »

« Le football féminin est artistique et gracieux. J'ai beaucoup apprécié regarder les matchs. »

« Je suis allé voir le match de football Japon-Nigéria à Nantes. L'ambiance était bonne dans le stade de la Beaujoire, avec plein de buts. Le match s'est terminé sur un score de 3-1. »

« J'ai regardé quelques matchs de foot (dont France-Espagne) et de basket (dont Etats-Unis – Soudan du Sud). J'étais fier que le Soudan du Sud puisse, avec des moyens financiers limités, mettre en difficulté l'équipe américain. Cette équipe soudanaise est vraiment courageuse ! »

« J'ai regardé les courses féminines de 400 m. J'étais particulièrement fier de voir mon pays, la République Dominicaine, remporter une médaille d'or avec Marylline Pauline. »

« J'ai été émerveillé par le marathon entre Paris et Versailles dans un parcours d'une grande beauté mais jalonné par des pentes très fortes. La victoire de Tamirat Tola, qui vient d'Éthiopie, pays berceau de l'humanité, m'a profondément ému. J'ai été marqué par sa détermination, sa maîtrise de la course et son respect de tous les concurrents. La victoire de cet autre homme aux semelles de vent est une leçon de courage et d'abnégation. »

« J'ai suivi le basket féminin, c'était bien, mais j'ai été contrarié de voir des gens déplacés dans la rue, ce qui m'a freiné de regarder la suite. »

« J'ai regardé le rugby avec la France contre les Îles Fidji, ainsi que le football et le handball. J'ai aimé ces moments et je pense que j'ai regardé plus que d'habitude parce que c'était en France. »

« Moi, je ne regarde pas beaucoup le sport, mais j'ai suivi sur les réseaux sociaux. J'ai vu que la Tunisie participe à ses 16^{ème} Jeux Olympiques d'été à Paris. Les Tunisiens aspirent à une place sur le podium, malgré l'absence du champion Ayoub Hafnaoui (natation) et de la tenniswoman Ons Jabeur. Ce qui a aussi marqué mon attention, c'est le retour de la diva Céline Dion. Globalement, je trouve que la France a bien réussi l'organisation et à montrer son image de pays qui réunit différentes cultures, renforçant ainsi son image mondiale. »

La salade Panzanella - cuisine du monde : recette italienne

Ingrédients : tomates cerises, concombre, oignon rouge, basilic, pain rassis, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre.

Instructions : Coupez les légumes et le pain en morceaux.

Mélangez les tomates, concombre, oignon, et pain grillé dans un saladier.

Assaisonnez avec l'huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, et ajoutez du basilic frais. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Sauté de poulet aux légumes

Ingrédients :

- Cuisses de poulet (1 par personne)
- 1 courgette, 2 poivrons, 1 aubergine, 2 tomates, 1 oignon, 5 gousses d'ail ou ail en poudre
- Épices : 1 c. à café de gingembre en poudre, curcuma, harissa ou paprika doux, une pincée de cannelle, thym, laurier, romarin, poivre noir, 1 citron en tranches et ail en poudre ou frais .
- 3-4 c. à soupe d'huile d'olive, sauce soja

Marinade : mélangez les épices avec le citron et frottez les cuisses de poulet. Laissez mariner toute la nuit. Cette technique permet aux saveurs de bien pénétrer la viande, la rendant tendre et délicieusement épicée.

Instructions :

1. **Préparez les légumes :** Coupez-les en dés ou en morceaux.
2. **Cuisson du poulet :** Faites dorer les cuisses de poulet marinées dans une poêle avec de l'huile d'olive.
3. **Ajoutez les légumes :** Faites revenir avec le poulet jusqu'à ce que les cuisses soient quasiment confit.
4. **Assaisonnez :** Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez de la sauce soja, des raisins secs et des fruits secs grillés pour une touche sucrée-salée.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergines	kg	0,4	0,6
Concombres	pièce	-	1
Courgettes	kg	0,8	1
Haricots demi sec	kg	-	0,5
Haricots verts	kg	0,3	-
Poivrons	kg	0,25	0,25
Tomates	kg	0,6	0,6
Tomates cerises	kg	0,2	0,4
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@jardindecocagenantais.fr