

Les Brèves du Jardin

N°868

Année 2024 - semaine 29

mardi 16 juillet

Votre avis compte !

Chères adhérentes, chers adhérents,

Depuis deux mois, Racha a rejoint l'équipe du Jardin : vous êtes parties prenantes des activités et de la dynamique du Jardin de Cocagne Nantais. Votre engagement et votre soutien sont très importants et, grâce à vous, notre projet continue à se développer. J'ai eu l'occasion de rencontrer nombre d'entre vous lors de la journée portes ouvertes et pendant la distribution de paniers. J'ai également échangé avec certains par mail en traitant vos demandes et en répondant à vos questions.

Aujourd'hui, pour le compte de toute l'équipe, permanent.e.s et Jardinier.e.s, j'aimerais aller plus loin dans nos échanges. Je vous invite à participer à des interviews les mardis et vendredis de cette fin juillet et en août, lors de la récupération de vos paniers.

Pourquoi ces interviews ?

- 1. pour mieux vous connaître :** nous pourrions mieux comprendre vos attentes et vos besoins.
- 2. pour mesurer votre satisfaction :** Ces échanges nous permettront d'évaluer votre satisfaction par rapport à nos activités et à la qualité des produits que nous vous offrons.
- 3. pour améliorer nos activités :** nous pourrions identifier les aspects à améliorer et ainsi mieux répondre à votre engagement associatif.
- 4. pour renforcer notre communauté :** ces moments d'échange sont aussi l'occasion de renforcer les liens entre adhérents et de favoriser un esprit de convivialité et de solidarité.

Témoignages de Jardinier.e.s :

1. *"Fameuse qualité ! J'ai fait des courgettes et des tomates farcies, c'est succulent et très délicieux. C'est un plaisir pour moi de cuisiner avec les légumes du Jardin. Je suis content que le marché soit ouvert à tout le monde. Mes parents et mon amie sont passés acheter des légumes et visiter le jardin, le lieu de mon travail. Le jardin est un lieu convivial, et, en plus, c'est l'été, le jardin est magnifique."*

2. *"Moi, lorsque qu'il reste des légumes, je les prends et je les distribue à des gens qui habitent dans des quartiers défavorisés. En plus, c'est agréable de déguster les légumes de notre travail."*

3. *"Mes colocataires sont satisfaits et adorent les légumes du jardin. L'ambiance au Jardin est très chouette et nous travaillons tous pour la réussite du Jardin. Nous sommes une équipe cosmopolite et nous nous entendons bien."*

4. *"J'aime bien les légumes du Jardin, on peut les conserver dans le frigo et le goût ne change pas. Je trouve que les légumes du Jardin ont un goût unique, ce n'est pas comme les autres légumes des grandes surfaces, je ressens la différence. Lors de mon entretien, j'ai été bien accueilli et je suis content de travailler au jardin. Je me sens très à l'aise ici, je trouve le Jardin convivial et les salariés ont un esprit solidaire."*

Si vous êtes en congé ou n'avez pas le temps de participer en personne, vous pouvez toujours partager votre avis et votre expérience avec moi par mail à l'adresse suivante : communication@jardindecocagnenantais.fr.

N'hésitez pas à venir me voir pour discuter, j'ai hâte de vous rencontrer et d'échanger avec vous. Votre participation est précieuse et nous aidera à construire un Jardin de Cocagne Nantais encore plus proche de vos attentes.

Racha

Fondok El Ghallâ (légumes farcis) Cuisine du monde : recette tunisienne

Ingrédients

- 4 tomates bien rondes et charnues
- 4 aubergines
- 4 courgettes (coupées en deux)
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon haché
- 500 g de viande hachée
- 100 g de fromage râpé
- 2 œufs
- sel, poivre, coriandre
- un peu d'harissa
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- persil finement haché
- concentré de tomate
- 1 feuille de laurier

Préparation

1. Préparation des légumes : lavez bien les légumes, puis évidez-les en conservant les chapeaux. Pour les courgettes, utilisez une petite fourchette que vous tournez comme un tournevis.
2. Préparation de la farce : faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez la viande hachée, assaisonnez avec du sel, du poivre et de la coriandre, et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez ensuite le persil haché. Hors du feu, incorporez le fromage râpé.
3. Préparation de la sauce : dans un grand plat allant au four, mettez de l'huile d'olive, du concentré de tomate, de l'harissa, des lamelles d'ail, la feuille de laurier, du sel, du poivre, et de la coriandre. Ajoutez un litre d'eau et laissez mijoter à feu doux.
4. Assemblage des légumes farcis : cassez les œufs dans la farce, mélangez bien, puis farcissez les légumes. Disposez-les dans la sauce (commencez par les légumes les plus longs à cuire comme les pommes de terre, puis les aubergines et les courgettes, les tomates en dernier).
5. Cuisson: Enfouissez jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. La viande étant précuite, la cuisson des légumes ne prend pas longtemps.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	pièce	1	1
Concombre	pièce	2	-
Courgettes	kg	1	1
Haricot Violet	kg	-	0,4
Plante Aromatique	pièce	-	2
Pomme de terre	kg	0,5	0,8
Salade	pièce	-	1
Tomate	kg	0,8	0,8
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