

Année 2024 - semaine 31
mardi 30 juillet

L'Esprit Olympique Résonne au Jardin de Cocagne Nantais

Suivez-vous les Jeux Olympiques à Paris en ce moment ? Avez-vous regardé la cérémonie d'ouverture ? Quelle fierté pour notre pays, et surtout pour nous, les Nantais !

Un des moments les plus marquants a été la cavalière d'argent sur un cheval mécanique remontant la Seine. Cette création extraordinaire de l'Atelier Blam de Nantes a magnifiquement symbolisé l'esprit olympique, imprégné d'amitié et de solidarité, invitant le monde entier à se rassembler. Nous avons été tellement fiers de voir cette représentation à Paris, la ville de lumière, briller avec splendeur et majesté sur la scène mondiale.

Ces valeurs, mises en avant lors de la cérémonie - inclusion, respect, et solidarité - résonnent profondément au Jardin de Cocagne Nantais. Chaque jour, nous nous efforçons de promouvoir l'inclusion sociale, de respecter la nature et chaque individu, et de travailler ensemble pour un avenir solidaire et durable.

Nous croyons que, comme les Jeux Olympiques, notre travail peut inspirer et unir les gens autour d'un objectif commun : créer un monde meilleur. Ensemble, nous faisons la différence en soutenant des valeurs positives

Nous sommes fiers de partager ces principes avec vous et de contribuer à un monde plus harmonieux et respectueux des différences. Votre soutien et votre engagement font de notre communauté un endroit spécial, et nous sommes heureux de pouvoir célébrer ces valeurs avec vous.

Les témoignages des jardinier.e.s :

- "C'était très beau, c'était très touchant et émotionnel. Ça m'a fait penser à ma grand-mère qui était parisienne. Si elle avait regardé ça, elle aurait trouvé ça magnifique."*
- "On a vraiment senti l'engagement solidaire, surtout à la fin quand Marie-José Pérec et Teddy Riner ont embrasé la Vasque des Jeux Olympiques de Paris 2024 au terme d'une cérémonie d'ouverture exceptionnelle."*
- "Les athlètes réunis tous ensemble, je trouve ça magnifique."*
- "J'ai ressenti les valeurs olympiques : amitié, respect, excellence. Toute la cérémonie était admirable, et j'apprécie les efforts déployés pour préparer cette ouverture."*
- "J'ai adoré toute la cérémonie, mais la fin avec Céline Dion était une véritable merveille artistique. Je l'admire profondément. Malgré qu'elle soit atteinte d'une rare maladie, qui perturbe le système nerveux central et ne s'était pas produite sur scène depuis quatre ans. La voir chanter 'L'Hymne à l'amour' à la Tour Eiffel était incroyablement émouvant et puissamment poignant."*

Tian moelleux provençal de légumes d'été

Ingrédients :

- 2 courgettes	- 2 gousses d'ail
- 2 aubergine	- 4 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 6 tomates	- Huile d'olive
- 2 oignons	- Herbes de Provence
	- Sel et poivre

Instructions :

1. Préparez le fond :

- Faites revenir 2 oignons émincés et 2 gousses d'ail dans l'huile d'olive. Étalez-les au fond d'un plat à gratin avec un peu de coulis de tomates.

2. Coupez et disposez les légumes :

- Coupez courgettes, aubergine, et tomates en fines rondelles.
- Disposez-les serrées dans le plat en alternant les tranches.

3. Cuisson :

- Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence.
- Petite astuce : placez un bol d'eau dans le four pour apporter de l'humidité.
- Couvrez de papier cuisson et enfournez à 160°C pendant 1 heure.
- Retirez le papier cuisson et cuisez encore 30 minutes.

Conseil :

- Servez avec un filet d'huile d'olive pour plus de moelleux.

Bon appétit !

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	kg	0,4	0,4
Concombre	pièce	2	2
Courgette	kg	1	1,3
Haricot vert	kg	0,25	0,5
Poivron orange	kg	-	0,25
Tomate	kg	0,8	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@jardindecocagenantais.fr
www.jardindecocagenantais.fr - www.facebook.com/jardindecocagenantais