

Année 2024 - semaine 32

Mardi 6 août 2024

### Une Saison au Cœur du Jardin de Cocagne : Expériences et Engagement Solidaire

Je m'appelle Léa. Depuis le 1er juillet, j'ai rejoint le Jardin De Cocagne Nantais en tant qu'assistante technique pour remplacer Alex pendant sa période de congés. Ce poste estival représente une excellente opportunité professionnelle, et l'accueil chaleureux que j'ai reçu a rendu mon intégration très agréable et fluide, me permettant d'être opérationnelle directement sur le terrain. **Parmi mes missions : suivi des tunnels :**

Je me suis rapidement investie dans le suivi des tunnels, sous la supervision de Marc. Nous avons observé que des punaises s'étaient installées sur les concombres, provoquant quelques dégâts en piquant les jeunes fruits pour se nourrir. Nous sommes en veille pour limiter leur expansion.

### Entretien des Tomates

Nous avons eu beaucoup à faire, surtout dans les tomates, à cause du temps humide et des températures moyennes depuis début juillet. Nous avons pris soin des plants en effeuillant pour favoriser la circulation de l'air dans la serre, en ôtant les gourmands (nouvelles tiges qui fatiguent le plant) et en paillant au pied pour préserver l'humidité dans le sol. Ce sont des efforts constants et quotidiens pour vous assurer des tomates de qualité tout l'été.

### Une Expérience Enrichissante et Solidaire

Travailler au Jardin de Cocagne Nantais m'a permis d'apprendre et de participer à une mission solidaire et aussi de fournir des légumes frais et de qualité. Chaque jour est une nouvelle expérience enrichissante.

Si vous souhaitez impliquer dans nos activités, nous serions ravis de vous accueillir. Vous pouvez participer au désherbage, prendre soin de nos tomates, et découvrir notre quotidien. Votre aide est précieuse et fait une réelle différence.

Pour plus d'informations sur le bénévolat, n'hésitez pas à nous contacter.

### Témoignages de Jardinier.e.s :

- "Moi, j'enlève les tiges gourmandes, ce sont les tiges secondaires. En une heure, j'ai fait tout un rang. Il faut être concentré et rigoureux."
- "Je m'occupe de retirer la botrytis, une maladie qui attaque le tronc des tomates."
- "Pour les tomates en ce moment de l'été, je les savoure ! Je mélange toutes les variétés : cerise, classique, ancienne et cœur de bœuf, avec des mini mozzarella et du basilic. C'est très délicieux."

### Salade de Concombres et Tomates

**Ingrédients :** Concombre, tomates, basilic, sel, poivre, jus de citron, huile d'olive et menthe séchée

**Instructions :** Tranchez le concombre et coupez les tomates en dés. Mélangez avec du basilic, assaisonnez avec sel, poivre, jus de citron, et huile d'olive. Servez frais.

### Haricots Verts Sautés à l'Ail

**Ingrédients :** Haricots verts, ail, huile d'olive, sel, poivre, jus de citron.

**Instructions :** Faites cuire les haricots à l'eau bouillante puis sautez-les avec l'ail dans de l'huile d'olive. Assaisonnez et ajoutez un filet de citron.

### Bruschetta aux Tomates Cerises et Basilic

**Ingrédients :** Tomates cerises, basilic, pain, ail, huile d'olive, sel, poivre, vinaigre balsamique.

**Instructions :** Mélangez les tomates cerises avec du basilic, sel, poivre, et huile d'olive. Frottez le pain grillé avec de l'ail, garnissez du mélange et ajoutez un peu de vinaigre balsamique.

### Ojja aux Légumes

#### Cuisine du monde : recette tunnisienne

**Ingrédients :** 1 aubergine, 2 courgettes, 3 poivron orange, 3 tomates, 4 œufs, 6 gousses d'ail, 2 oignon, 2 cuillères à soupe de harissa, huile d'olive, sel, 1 cuillère à café de curcuma, 1/2 cuillère à café de ras el hanout,

#### Instructions :

- Faites frire** les pommes de terre en bâtonnets et égouttez-les.
- Faites revenir** l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez la harissa, le curcuma, le ras el hanout.
- Ajoutez** l'aubergine, les courgettes, le poivron, et les tomates. Cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Faites des puits** dans le mélange de légumes et cassez les œufs dedans.
- Servez** l'ojja sur une assiette et disposez les frites à côté

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	pièce	1	1
Basilic	botte	-	1
Concombre	pièce	1	1
Courgette	kg	0,8	1
Haricots vert	kg	0,3	0,5
Poivron orange	kg	0,25	-
Tomates mix	kg	0,8	1
Tomates cerise	kg	-	0,25
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>



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