

Année 2024 - semaine 34
Mardi 20 août 2024

Solidarité en action avec les Restos du Cœur

C'est avec joie et fierté que nous avons fait **un don de 250 kg de courgettes aux Restos du Cœur** afin de contribuer à leur mission d'aider les personnes les plus démunies.

Suite à des récoltes abondantes au cœur de l'été, avec des courgettes qui se cachent sous les feuilles puis peuvent doubler de taille en une journée, nous nous sommes retrouvés avec un surplus de production, avec beaucoup de courgettes déclassées en raison de leur taille. Plutôt que de laisser ces légumes de qualité se perdre, nous les avons proposés à prix réduit au marché et nous les avons également mis à disposition des Jardinier.e.s dans un système de récupération de nos produits non commercialisables. L'équipe a décidé de faire un geste encore plus significatif : offrir des courgettes aux Restos du Cœur.

Les Restos du Cœur, qui accompagnent 32 000 personnes en Loire-Atlantique, jouent un rôle crucial dans l'aide alimentaire. Grâce à notre don, ces courgettes ont été réparties dans les 34 centres des Restos du Cœur du département, permettant ainsi à de nombreuses familles en difficulté de bénéficier de produits frais.

Cette initiative reflète notre engagement à combattre le gaspillage alimentaire tout en soutenant des actions solidaires. Chaque geste, aussi simple soit-il, a le pouvoir de transformer la vie des plus vulnérables. Grâce à votre soutien, nous pouvons poursuivre et amplifier ces actions. Ensemble, nous avons la capacité d'agir avec force et détermination pour un avenir plus solidaire et équitable.

L'équipe des Restos du Cœur souligne que "les produits sont superbes et de très bonne qualité. La grande quantité de courgettes que nous avons reçue nous a permis de les distribuer dans 34 centres de la Loire-Atlantique. Les courgettes étaient fraîches, bio, et nous sommes très contents de cette contribution. Merci infiniment pour ce geste solidaire !"

Témoignages de Jardinier.e.s

- "Je connais les Restos du Cœur depuis mon enfance, lorsque j'y allais avec ma mère pour récupérer des paniers. Je trouve ce don vraiment génial car il évite le gaspillage et aide d'autres personnes en difficulté."
- "J'ai travaillé aux Restos du Cœur, où nous récupérons des légumes pour cuisiner des repas chauds. Je trouve que ce don du Jardin de Cocagne Nantais est une excellente initiative. C'est un geste très réfléchi de la part du Jardin de penser à ceux qui en ont besoin."
- "Je suis heureux de savoir que nous avons fait un don aux Restos du Cœur. En plus, les courgettes sont bio, et c'est vraiment un bon geste de donner des légumes frais et bio aux personnes en situation de précarité, leur offrant ainsi l'opportunité de manger sainement et de prendre soin de leur santé."
- "Je trouve que l'idée de faire un don à d'autres associations est formidable. C'est un acte humain et solidaire qui mérite d'être salué."

Parmigiana d'aubergines : recette sicilienne

Ingrédients : 800 g d'aubergines, 600 g de tomates concassées, 250 g de mozzarella, du parmesan râpé, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 10 cl de vin rouge, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Coupez les aubergines en tranches, salez-les, laissez égoutter 20 minutes, puis faites-les dorer à la poêle dans une bonne qualité d'huile.

Dans un autre plat, faites revenir l'ail, ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomates, le vin, du sel et du poivre, et laissez mijoter pendant 45 minutes.

Dans un plat, alternez les tranches d'aubergines, la mozzarella et la sauce tomate, puis terminez par une couche de parmesan. Enfournez pendant 20 minutes à 210°C.

Soupe de melon au basilic : recette rafraîchissante

Ingrédients : Pour la soupe : 1 melon, 4 feuilles de basilic, 15 cl de crème entière épaisse, sel, poivre Tabasco.

Pour le dressage : 4 feuilles de basilic, 5 cl de crème entière épaisse.

Ustensile nécessaire : Blender

Préparation : Coupez le melon en deux, retirez les grains, puis récupérez la chair. Placez-la dans le blender avec la crème, le Tabasco, le basilic, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Versez la soupe dans 4 verrines, ajoutez une noisette de crème et une feuille de basilic sur chaque verrine. Réfrigérez pendant 1 heure avant de déguster.

Actualité du Jardin

Alex est revenu après son congé de paternité. Il a pris le relais de Marc qui est parti en vacances pour trois semaines. Léa, assistante technique pour ces deux mois d'été, assure la continuité en veillant tout particulièrement aux cultures sous les serres et à la préparation des paniers.

Côté Jardinier.e.s, Konstantin revient aussi après un congé de paternité. Mahmoud a repris le travail alors qu'Ismail, Lorenzo et Mohammed sont partis en congés. Plusieurs Jardiniers sont en arrêt de travail, avec un suivi assuré par Mickaël, accompagnateur socio-professionnel.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	kg	0,8	0,8
Courgette	kg	0,8	0,8
Melon	kg	0,5	1
Plante aromatique	pièce	offert	offert
Poivron	kg	0,3	0,4
Salade	pièce	1	1
Tomate cerise	kg	0,3	0,5
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