

Année 2024 - semaine 38
mardi 17 septembre 2024

Dans le cycle des cultures, l'étape essentielle de l'engrais vert

Le challenge du mois de septembre est dicté, au plein champs, par la nécessité de **couvrir les parcelles en « engrais vert »**.

En effet, nous ne traînons pas pour terminer les récoltes de courges afin de pouvoir ensuite retirer les bâches tissés. Il en est de même pour finir la récolte des haricots secs dont la culture occupe près de 800 m². Les pommes de terres et les oignons ainsi que les échalotes sont récoltées et laissent ainsi 3 000 m² de terre nue.

Sur les planches de cultures libérées, nous sèmerons un mélange de seigle, de vesce et de fèverole. Cet « engrais vert » va permettre d'améliorer notre sol afin d'aider nos légumes à s'épanouir à la prochaine saison. Il y a plusieurs intérêt à cultiver ce mélange en hiver. Il permet de **concurrencer les adventices** (ou « mauvaises herbes »), de **fixer de l'azote** et de **protéger le sol du lessivage** causé par les pluies (en particulier pour retenir l'azote minéralisée sous forme de nitrates), de **protéger de l'érosion** par le vent. Il permet également d'**améliorer la porosité du sol** grâce aux racines des plantes semées, d'entretenir l'aspect grumeleux du sol. Enfin, avant de cultiver au début du printemps, nous détruirons et enfouirons cette biomasse végétale qui apportera tout ou partie de l'« engrais » (*définition : produit organique ou minéral incorporé à la terre pour en maintenir ou en accroître la fertilité*) nécessaire à nos prochaines cultures de légumes à planter en 2025.

Dans les tunnels, la perspective de l'hiver nous impose de **débarrasser les cultures d'été** pour accueillir les cultures d'hiver au plus tôt car, d'ici quelques temps, quand les températures seront fraîches et les journées raccourcies et le soleil bas dans le ciel à midi, certains légumes ne pousseront plus très rapidement : il ne faut donc pas traîner. Nous allons donc bientôt devoir retirer les tomates, les aubergines, les poivrons, etc Les oignons et les carottes mettront 7 mois à atteindre leur taille commerciale, contre 5 mois à la belle saison. Dans les tunnels de fond de parcelle (les tunnels 9 et 10), nous détruisons et enfouissons en ce moment l'engrais vert d'été : il s'agit d'une avoine qui nourrira les épinards et les choux que nous trouverons dans les paniers cet hiver. Enfin, les bâches de melon ou de courgettes sont enlevées cette semaine pour nous permettre de planter bientôt le mesclun et la mâche (semée dans la pépinière) et de semer les carottes.

Les légumes récoltés sont préparés et stockés dans des conditions spécifiques pour permettre la meilleure conservation possible : les courges sont placées dans la courgerie avec une température de plus de 25°C pendant 2 semaines puis à une température de 14°C, avec toujours un très faible taux d'humidité. Les pommes de terre sont triées et mises en sac, puis placée en chambre froide. Les oignons et les échalotes sont séchées dans des cagettes dans la grange.

Témoignages de Jardinier.e.s :

Charles et Aurélien : " En ce moment, nous sommes dans une période de changement entre les légumes d'automne (comme les courges ou les salades) et ceux d'hiver (comme les choux ou les poireaux). Ce passage est délicat car les plantes doivent s'adapter à des températures plus fraîches et à des journées plus courtes. Ce n'est pas toujours facile pour elles, surtout que, cette année, le froid est arrivé plus tôt que prévu. Les plantes ont été un peu surprises et ont mûri plus vite. Cela nous demande de faire très attention pour éviter que certains légumes ne se perdent ou ne soient abîmés."

Charles : " Pour protéger nos plantes et les aider à bien pousser, nous avons travaillé la terre. Cela permet d'aérer le sol et de préparer les cultures. Nous avons aussi ajouté un champignon spécial, qui aide à éliminer un champignon mauvais (le sclérotinia) qui vient avec l'humidité. C'est une méthode naturelle. Cela veut dire que nous n'utilisons pas de produits chimiques pour protéger les cultures, mais on se sert de la nature elle-même pour aider les plantes. "

Thierry : " Cette année, le temps n'est pas de notre côté. Il a fait trop humide à certains moments, puis trop sec à d'autres. Cela perturbe les cultures. Au lieu de passer tout notre temps à récolter, nous devons aussi beaucoup entretenir les plantes, c'est-à-dire les arroser, les protéger du froid ou de l'humidité. "

Aurélien : " À cause de l'humidité, nous avons malheureusement perdu une grande partie des betteraves. Elles ont pourri dans le sol avant qu'on ait eu le temps de les récolter. C'est vraiment décourageant parce que ces légumes demandent beaucoup de soin et de travail mais, dans notre métier, ce genre de perte peut arriver, surtout quand la météo n'est pas favorable. "

Mahmoud et Thierry : " Malgré les difficultés, nous continuons à faire de notre mieux pour que les paniers soient bien remplis. Grâce aux belles récoltes de l'été et du début de l'automne, nous avons pu vous fournir des haricots verts, des courgettes, des courges, des salades, des plantes aromatiques, des melons, des haricots demi-secs et des aubergines. "

Actualités du Jardin

L'injuste prix de notre alimentation : Dans un contexte plus large, un récent rapport met en lumière l'impact alarmant de notre système alimentaire sur la société et l'environnement. Selon l'étude du **Secours Catholique, 19 milliards d'euros** d'argent public sont dépensés chaque année pour compenser les effets négatifs de notre système alimentaire, en plus des **48 milliards d'euros** investis pour le maintenir. Ces coûts incluent des impacts sur la santé, les conditions sociales et l'écologie.

Quelques chiffres clés du rapport :

- Pour **100 € d'achats alimentaires**, seulement **6,90 €** sont perçus par les producteurs français, contre 12 € en 1995.
- Le nombre de **diabétiques** a augmenté de **160%** en 20 ans.
- **30% des oiseaux des champs** ont disparu en 15 ans.
- **8 millions** de Français sont en situation d'**insécurité alimentaire**.



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le rapport sur le site du Secours Catholique.

Visite de France Travail : vendredi 20 septembre, le Jardin de Cocagne aura le plaisir d'accueillir un groupe de six conseillers de France Travail. Cette visite a pour objectif de leur permettre de découvrir et de mieux comprendre le Jardin, et l'alliance entre nos activités en maraîchage biologique et en insertion sociale. À l'issue de cette rencontre, les conseillers de France Travail seront mieux à même de proposer des candidats pour des postes de Jardinier.e.s.

Visite d'un groupe d'étudiants en photographie : Mardi et jeudi de cette semaine, nous accueillerons un groupe d'étudiants en **Master 2 Direction Artistique** de l'ESP Nantes. Accompagnés de leur formateur, Hugo Le Beller, ils réalisent des photographies sur le Jardin. Cette initiative offre une belle opportunité de visibilité et de valorisation de notre mission. Nous leur avons conseillé de travailler sur « le geste et la matière ».

BFM TV au Jardin de Cocagne Nantais: jeudi dernier, BFM TV a réalisé un reportage au Jardin sur les conséquences du coup de froid sur le maraîchage mettant en lumière les défis auxquels nous faisons face pour maintenir nos récoltes malgré des conditions climatiques difficiles avec des implications pour la composition pour les paniers et la nécessaire solidarité avec les adhérents. Il a été diffusé vendredi.

Julien, directeur du Jardin, a fait une petite vidéo publiée sur le site Facebook du Jardin qui répond aux mêmes sujets que ceux abordés par le journaliste de BFM TV.

Nouvelle adhérente : nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle adhérente : **Pauline**. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Konstantin est en congé paternité et **Teddy K.** est en congé. **Lorenzo** et **Mahdi** actuellement en stage, respectivement de maraîchage et de pépiniériste.

Poulet rôti aux légumes

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 poulet entier • Courge : 1,3 kg (coupée en cubes) • Oignons : 500 g (coupés en quartiers) • Chou-fleur ou brocoli : 1 kg (séparé en bouquets) • Tomates : 500 g (coupées en deux) • Haricots verts : 350 g (blanchis avant cuisson) • Physalis : 200 g (à ajouter en fin de cuisson) | <ul style="list-style-type: none"> • Basilic : 1 botte (hachée, à ajouter après cuisson) • sauce (facultative) : <ul style="list-style-type: none"> • 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs • 1 cube de bouillon de poulet concentré réduit en sel • 3 gousses d'ail, hachées |
|---|---|

Préparation du poulet et des légumes :

1. Préparation du poulet et des légumes :

- Déposez le poulet dans un grand plat à rôtir.
- Disposez les légumes (courge, oignons, chou-fleur ou brocoli, tomates) autour du poulet.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre, et des herbes (thym, romarin...).
- Blanchissez les haricots verts et ajoutez-les au plat à mi-cuisson.

2. Cuisson :

- Enfournez le plat dans le four **froid, puis monter la température à 160°C**.
- Comptez **1 heure de cuisson par kilo** de poulet.
- Arrosez régulièrement le poulet avec le jus de cuisson pour obtenir une peau dorée.
- Ajoutez les **physalis** à la fin de la cuisson pour une touche sucrée-acidulée, parsemez de **basilic frais** avant de servir pour une note aromatique.

Préparation de la sauce :

1. **Dans une casserole**, mélangez le bouillon de poulet et l'ail haché. Portez à ébullition.
2. Dans un petit bol, délayez la fécule de maïs avec un peu d'eau froide.
3. **Ajoutez la fécule délayée** au bouillon, puis faites cuire en fouettant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Servez la sauce chaude avec le poulet et les légumes rôtis.

Un tartinable de courge

Lors du marché de vendredi dernier, Teddy K. a préparé un délicieux tartinable de courge. Il a rencontré un grand succès auprès des adhérents qui ont beaucoup apprécié l'idée et le goût ! Voici la recette simple que vous pouvez refaire.

En fin de cuisson, vous pouvez mettre le mélange encore bouillant en petit pot à confiture dont vous fermez le couvercle puis que vous retournez pour en assurer la conservation. Vous pourrez les servir en apéritif.

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Courge butternut ou potimarron (environ 800 g, coupée en morceaux. Le potimarron n'a pas besoin d'être épluché) • Oignons (2 petits, épluchés et coupés en quartiers) • Huile d'olive (2 à 3 c. à soupe) • Sel, poivre au goût | <ul style="list-style-type: none"> • Herbes (thym, romarin, etc.) • Ail (1 gousse, hachée) • Crème fraîche ou yaourt grec (facultatif, pour rendre la texture plus onctueuse) • Zestes de citron (pour ajouter une touche de fraîcheur) |
|---|---|

Préparation :

1. **Rôtir les légumes** : Disposez les morceaux de courge et les oignons sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, assaisonnez avec du sel, du poivre et les herbes. Faites rôtir au four à 200°C pendant environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et tendres.
2. **Mixer** : Une fois cuits, laissez légèrement refroidir les légumes, puis mixez-les avec l'ail, un peu d'huile d'olive, et éventuellement de la crème fraîche ou du yaourt pour obtenir une texture plus lisse.
3. **Assaisonner** : Ajustez l'assaisonnement en ajoutant du sel, du poivre et des zestes de citron pour une touche de fraîcheur.

Servir :

Servez le tartinable avec du pain grillé, des crackers ou en accompagnement d'autres plats. Vous pouvez aussi le garnir avec quelques herbes fraîches pour plus de saveur.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	kg	-	0,35
Carotte botte	botte	-	1
Chou fleur ou brocoli	kg	-	1
Chou kall	botte	1	
Courge	kg	1,3	-
Haricot vert	kg	-	0,35
Oignon	kg	0,5	0,4
Physalis	kg	-	0,2
Poivron	kg	-	0,35
Tomate	kg	0,5	-
Aromatique : basilic	botte	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