

Les Brèves du Jardin

N°875

Année 2024 - semaine 36
mardi 3 septembre

Toute l'équipe du Jardin – Jardinier.e.s et permanent.e.s – vous souhaite une

Bonne rentrée !

L'attention des Jardinier.e.s se porte d'abord sur les enfants :

« Bonne réussite pour les enfants. »

« Bonne continuation pour les enfants ! »

« Bonne continuation de rentrée ! Surveillez bien vos enfants. »

« Bonne santé en cette reprise scolaire. Que les planètes soient alignées ! »

Les parents ne sont bien sûr pas oubliés :

« Bonne chance pour tout le monde, les enfants et les parents »

« Bonne réussite dans ce que vous voulez entreprendre. »

« Bonne reprise avec de bons légumes, malgré les intempéries. »

Cette rentrée se conjugue aussi avec les activités du Jardin :

« Bonne rentrée ! Venez nous voir travailler, venez voir à quel point le Jardin est beau ! ».

« C'est le moment de parler du Jardin et des paniers à vos amis pour en faire la publicité ».

« Faites-nous part de vos remarques et de vos attentes pour les paniers »

Pour l'équipe, il y a aussi des douceurs en perspective : « on sait qu'on va profiter des gâteaux de Thierry et ça nous fait très plaisir ».

Vendredi dernier, Alex et Julien ont rencontré Patrick – qui avait animé un atelier lors de la journée Portes Ouvertes le 25 mai dernier - et Marie, respectivement bénévole et permanente de la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO), pour faire un bilan du suivi réalisé depuis cet hiver sur les populations de reptiles et de batraciens. Les résultats ont été très riches : couleuvres et vipères, grenouilles, crapauds et salamandres. Quelques photographies avaient été mises sur le site Facebook du Jardin. Les observations se poursuivront cette année. Nous développerons le partenariat entre les bénévoles de la LPO et ceux du Jardin. Si vous êtes intéressés, indiquez-le nous.

Sans attendre, vous pouvez aussi profiter des visites naturalistes organisées par la LPO. Nous mettrons à disposition quelques exemplaires de la brochure qui est aussi disponible en ligne (flasher le QR Code).



Julien et Racha représenteront le Jardin de Cocagne Nantais au Forum des Associations de Carquefou ce samedi 7 septembre (9h30 à 12h30 à l'espace sportif du Souchais). L'objectif est d'inscrire le Jardin dans le tissu associatif de la ville, de faire connaître nos activités de maraîchage et d'insertion au plus grand nombre, mais aussi de donner envie aux Carquefolien.ne.s d'adhérer et de venir chercher leurs paniers toutes les semaines !



Actualités du Jardin

Aline (assistante administrative) a repris cette semaine alors que Marc, Mickaël et Racha sont en congés. Alex a accompagné ce matin sa fille pour sa première rentrée des classes en maternelle : tout s'est bien passé, tout le monde était content !

Charles est en congés.

Trouchia niçoise (omelette aux blettes)

une recette pour voir que les blettes, ce n'est pas ce qu'on mangeait à la cantine quand on était petit !

- blettes
- 4 cuillères à soupe de persil haché
- 75 g de pignons ou graines de tournesol
- 6 œufs
- 100 g de parmesan râpé
- Sel, poivre
- gousse d'ail
- Huile d'olive

1. Rincer abondamment les blettes, les égoutter et les émincer. Faire tomber dans un faitout en remuant les blettes. Ajouter la gousse d'ail écrasée. A cuisson, égoutter et presser entre les mains pour éliminer l'humidité.
2. Hacher la blette au couteau. Battre les œufs à la fourchette, saler, poivrer, incorporer la blette, le parmesan. Ajouter les pignons ou graines de tournesol juste torrifiés.
3. Dans une poêle tenue chaude, verser trois bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive, verser la préparation aux œufs.
4. Laisser cuire à feu très lent en veillant à ce que l'omelette n'attache pas.
5. Puis retourner sur une assiette, huiler encore un peu la poêle et cuire l'autre coté.
6. Servir chaud ou tiède, accompagné d'une salade.

Zucchini Cake Américain (gâteau à la courgette)

une surprise pour un premier goûter d'anniversaire !

- 2 courgettes (environ 450g)
- 200 g de sucre roux
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 1 poignée de noix de pécan
- Tasse d'huile végétale légère
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère de café d'extrait de vanille
- 0,5 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Râpez les courgettes (non pelées) et essorez-les à la main pour en extraire toute l'eau (Attention: cette étape est très importante!).
3. Beurrez un moule à cake et tapissez-en les parois avec du sucre (blanc de préférence).
4. Mélangez la farine, la cannelle, le sel et la levure ; dans un bol séparé, battre les œufs, le sucre et la vanille avec l'huile (incorporez la progressivement en battant bien) ; rajoutez les courgettes bien essorées.
5. Ajouter la pâte ainsi obtenue avec le premier mélange ; ajoutez les noix de pécan.
6. Répartir la pâte dans le moule et cuire 50 min à 190°C ; laissez tiédir et dégustez

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergines	kg	0,4	-
Blette	kg	0,4	0,6
Carotte botte	botte	1	-
Courgette	kg	0,5	1,1
Haricot vert	kg	0,25	0,5
Tomate	kg	-	0,8
Tomate cerise	kg	0,2	-
Plante 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