

# Les Brèves du Jardin

N°879

Année 2024 - semaine 40  
mardi 01 octobre 2024

## Objectif n°1



L'Objectif de Développement Durable 1 (ODD1) concerne l'éradication de la pauvreté. Lors du constat effectué, il était indiqué que si la tendance se poursuivait, 575 millions de personnes vivront encore dans l'extrême pauvreté (1,90 US \$ par jour) et que seul un tiers des pays auront réduit de moitié leur taux de pauvreté national.

En France, en 2021, le taux de pauvreté monétaire à 50 % du niveau de vie médian, soit 965 euros par mois, est de 8,3 % en France métropolitaine. Il augmente par rapport à 2020 (7,5 %), qui constituait un point bas sur la période récente et atteint son niveau le plus élevé depuis 2017.

Dans cette lutte pour l'éradication de la pauvreté, le Jardin de Cocagne Nantais participe localement et activement à l'atteinte de l'ODD1 :

- Toutes les personnes accompagnées au Jardin le sont dans le cadre d'un contrat de travail (CDDI). Le salaire net mensuel est le SMIC, soit 1028,45 euros pour un contrat de 26h/semaine. Ce revenu stable durant une période pouvant aller jusqu'à deux ans permet commencer à redresser des situations financières fragiles.

-L'accompagnement sur le chantier permet l'accès aux droits, soumis ou non aux contrats de travail. En effet, bon nombre de personnes pourraient bénéficier de d'allocation dont elles ne font pas la demande par méconnaissance du dispositif ou par crainte de la lourdeur administrative. Parmi ces aides nous pouvons noter la prime d'activité (et le RSA avant de commencer à travailler), l'aide au logement, la Complémentaire Santé Solidaire (CSS, ex-CMU-C).

Nous accompagnons aussi les Jardiniers pour l'acquisition de véhicules (scooter, voitures, vélo) en mobilisant des aides du Conseil Départemental.

- Au sein de l'association, les Jardiniers peuvent aussi avoir accès à des aides spécifiques à notre structure : les paniers coups de pouce pour profiter de nos produits à coût réduit ainsi que la récupération pour les légumes invendus, de nombreux dons matériels venants des adhérents.

Le partenariat avec Carquefou Partages permet d'avoir accès à des vêtements à des prix très réduits à l'occasion des braderies saisonnières.

## Témoignages de Jardinier.e.s :

Racha a demandé les avis de : Thierry, Mahmoud, Éric, Aurélien, et Houawa :

« Je suis content de travailler au Jardin, ça m'a apporté une stabilité financière. Grâce à mon contrat, je peux payer mon loyer et j'ai obtenu une aide pour le logement. C'est un vrai soulagement de savoir que je peux subvenir à mes besoins tout en travaillant. J'ai aussi appris beaucoup ici, pas seulement sur le maraîchage, mais aussi sur mes droits. On m'a aidé à demander des aides auxquelles je ne pensais même pas avoir droit. »

« Grâce au Jardin, j'ai pu accéder à des paniers coup de pouce de légumes à un tarif vraiment abordable, et ça m'aide beaucoup financièrement. Mes enfants adorent les légumes, surtout les pommes de terre et les patates douces. C'est aussi très valorisant de savoir que les légumes que nous produisons profitent à d'autres. »

« Grâce à mon travail au Jardin, j'ai pu retrouver une stabilité que je n'avais plus depuis des années. Avant, c'était difficile de joindre les deux bouts, mais aujourd'hui, je peux payer mon loyer sans trop d'inquiétude. En plus de cela, la mutuelle de l'entreprise a été un vrai coup de pouce pour moi et mon fils. Je ne paye plus que 50 euros par mois au lieu de 86, ce qui fait une grande différence dans mon budget. C'est aussi rassurant de savoir que nous avons une bonne couverture santé. Les avantages sont nombreux ici, . Et grâce à mon travail au Jardin, je n'ai plus de dettes, ce qui me permet de vivre beaucoup plus sereinement. »

« Je suis vraiment reconnaissant pour tout ce que le Jardin m'a apporté. J'ai enfin une stabilité financière qui me permet de subvenir aux besoins de ma famille. Avec ma femme et nos quatre enfants, ce n'est pas toujours facile de tout gérer, mais avec le soutien que je reçois ici, les choses sont devenues plus simples. Non seulement j'ai un salaire régulier, mais je bénéficie aussi d'aides. Ma femme est particulièrement contente des paniers coup de pouce, qui nous permettent d'avoir des légumes frais à moindre coût. Cela l'aide à préparer plusieurs plats pour la semaine, et nos enfants apprécient beaucoup ces repas faits maison. Au final, travailler ici n'a pas seulement amélioré ma situation financière, cela a aussi allégé la charge de ma femme et apporté un réel bien-être à toute notre famille. »

## Actualités du Jardin

Julien Custot, notre directeur, représentera le Jardin de Cocagne Nantais lors d'un forum citoyen organisé par l'aéroport, en collaboration avec Vinci. Cet événement, réunissant 200 collaborateurs et 2500 salariés invités, sera l'occasion de promouvoir nos actions et présenter le jardin aux côtés d'une quinzaine d'associations.

Météo France annonce un excédent pluviométrique de 60 % par rapport aux normales 1991-2020, avec 119 mm de pluie enregistrés en septembre 2024. Ce mois devient ainsi le plus pluvieux depuis 25 ans, dépassant même septembre 1999 (130 mm, +72 %). La pluviométrie a été excédentaire sur la quasi-totalité du pays.

**Charles** est actuellement en **stage de 2 semaines** chez un maraîcher à **La Chapelle-sur-Erdre**.

Hier, lundi 30 septembre 2024, Teddy a terminé son parcours au Jardin de Cocagne Nantais pour rejoindre la restauration collective à La Chapelle-sur-Erdre dans le cadre d'un Contrat parcours emploi et compétences . Nous avons célébré son départ avec des gâteaux et un beau calendrier offert par Nadège, une bénévole.

Teddy a montré une grande maîtrise du maraîchage, en particulier avec les légumes et plantes aromatiques, et ses stages l'ont aidée à affiner son projet professionnel. Elle a également progressé personnellement, grâce à l'accompagnement du Jardin.

Teddy a remercié l'équipe pour le soutien et les apprentissages, et nous lui souhaitons tous beaucoup de réussite dans son nouveau parcours.

Pour avoir plus d'informations : regarder notre post facebook sur notre page jardin de cocagne nantais

### Tajine de légumes

Cette recette de Tajine de légumes s'inspire du plat traditionnel marocain. Les légumes sont cuits lentement avec des épices comme le cumin, le curcuma et le paprika, tandis que les raisins secs apportent une douceur typique de la cuisine marocaine, alliant parfaitement le sucré et le salé.

#### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g de pommes de terre</li> <li>• 200 g d'oignons</li> <li>• 300 g de patate douce</li> <li>• 1/2 chou-fleur</li> <li>• 1/2 poivron vert</li> <li>• 1 petite aubergine (environ 200 g)</li> <li>• 200 g de tomates</li> <li>• 200 g raisin sec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g de haricots demi-sec</li> <li>• 1/2 botte de basilic</li> <li>• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> <li>• 1 gousse d'ail</li> <li>• 1/2 cuillère à café de cumin</li> <li>• 1/2 cuillère à café de curcuma</li> <li>• 1/2 cuillère à café de paprika</li> <li>• Sel et poivre</li> </ul>
--	--

#### Instructions :

1. **Préparation des raisins secs** : Faites tremper 200 g de raisins secs dans de l'eau chaude pendant 30 minutes, puis égouttez-les.
2. **Préparation des légumes** : Épluchez et coupez les pommes de terre et la patate douce en morceaux. Coupez le chou-fleur en petits bouquets, le poivron, l'aubergine et les tomates en morceaux. Émincez les oignons.
3. **Cuisson des haricots** : Faites cuire les haricots demi-secs dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15-20 minutes.
4. **Base du tajine** : Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'ail haché, le cumin, le curcuma et le paprika, et faites revenir 2 minutes pour libérer les arômes.
5. **Cuisson des légumes** : Ajoutez les pommes de terre, la patate douce, le poivron, l'aubergine, les tomates et les haricots cuits. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau (environ 100 ml) pour éviter que cela colle. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 25-30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. **Ajout des raisins secs** : Une fois les légumes cuits, ajoutez les raisins secs égouttés et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires pour bien mélanger les saveurs.

7. **Finalisation** : Avant de servir, parsemez de basilic frais haché. Servez avec de la semoule, du pain ou du riz, selon vos goûts.

### Poêlée de légumes au basilic et aux crevettes

La Poêlée de légumes au basilic et aux crevettes est inspirée de la cuisine méditerranéenne, en particulier du sud de l'Espagne, où l'on retrouve fréquemment des fruits de mer et des légumes frais. Toutefois, l'usage du basilic est plus associé aux cuisines française et italienne, tandis que l'Espagne privilégie des herbes comme le persil ou le safran.

#### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg de pommes de terre</li> <li>• 300 g d'oignons</li> <li>• 200 g de patate douce</li> <li>• 200g de brocoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g de crevettes décortiquées</li> <li>• 1 botte de basilic</li> <li>• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> <li>• Sel, poivre et herbes de Provence</li> </ul>
--	---

#### Instructions :

- **Préparation des légumes** : Épluchez et coupez les pommes de terre, la patate douce et les oignons en petits morceaux. Détaillez le brocoli en petits bouquets.
- **Poêlée** : Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez les pommes de terre et la patate douce. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- **Ajout des légumes** : Ajoutez ensuite les brocolis. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- **Ajout des crevettes** : Ajoutez les crevettes décortiquées dans la poêle et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
- **Finalisation** : Ajoutez des feuilles de basilic frais juste avant de servir pour donner une touche parfumée à la poêlée.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Aubergine	kg	-	0,35
Basilic	botte	-	1
Brocoli	pièce	2	-
Chou fleur	pièce	-	1
Haricot demi sec	kg	0,3	0,4
Oignon	kg	0,3	<b>0,5</b>
Patate douce	kg	0,5	0,65
Poivron vert	kg	-	0,35
Pomme de terre	kg	1	-
Tomate	kg	-	0,4
<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@jardindecocagnenantais.fr