

Année 2025 - semaine 09  
mardi 25 février 2025

### Salon et dialogue : parler pour s'entendre

Nous espérons que vous avez bien profité de la période des vacances. Au Jardin, la semaine dernière, « semaine sans panier », a permis d'avancer sur la préparation des semis et des cultures, en profitant d'une météo clémente, avec un petit vent qui avait permis de faire sécher un peu le terrain. L'activité reprend son cours cette semaine.

### Le salon de l'agriculture et les multiples facettes de la production agricole

L'agriculture est à l'honneur cette semaine avec le salon de l'agriculture qui a commencé à Paris. Juste avant, le Parlement a validé la loi d'orientation pour la souveraineté alimentaire et le renouvellement des générations en agriculture (<https://www.senat.fr/dossier-legislatif/pjl23-639.html>) après des discussions tendues. La loi porte une approche très productiviste qui laisse une large place à l'utilisation des pesticides et restreint les poursuites suite aux atteintes à l'environnement. Heureusement, l'agence bio a été préservée et le salon de l'agriculture est l'occasion de parler de la diversité des agricultures et de donner la parole aux producteurs bio.

### La réunion avec les financeurs et les partenaires : le dialogue de gestion

Pour revenir au Jardin, le 4 février dernier, nous avons eu notre « dialogue de gestion » avec nos financeurs et partenaires. Il s'agit d'une réunion très importante lors de laquelle nous faisons le bilan de l'activité du Jardin et dressons les perspectives pour l'année à venir. Y participaient l'État, représentée par la Direction Départementale de l'Emploi, du Travail et des Solidarités (DDETS), le Conseil Départemental de Loire-Atlantique, le PLIE (plan local pour l'insertion l'emploi) de Nantes Métropole, France Travail, ainsi que Convergence. C'était l'occasion d'expliquer les évolutions de l'équipe permanente, avec deux nouveaux arrivés en 2024, Mickaël, accompagnateur socio-professionnel, et Racha, chargée de commercialisation et communication.

Nous avons surtout dressé un profil des 36 salarié.e.s en parcours d'insertion par l'activité économique accueillis en 2024.

- 75 % d'homme et 25% de femmes, alors que le Jardin cherche à avoir la parité. Les partenaires demandent à favoriser les candidatures féminines. Pour cela, nous permettons une souplesse dans l'emploi du temps pour permettre aux parents isolés, souvent des femmes, de pouvoir disposer de leur mercredi,
- un peu moins de 20 % de personnes de moins de 25 ans,
- 60% avec des formations de niveau CAP ou moins,
- 35% de demandeurs d'emploi de plus de 2 ans et 50 % d'allocataires du RSA,
- 30% de réfugiés.

La durée moyenne du parcours est de 15 mois, avec 17 sorties effectuées en 2024.

Les partenaires ont relevé les deux prérequis pour intégrer le Jardin de Cogan Nantes :

- la motivation du candidat à reprendre une activité professionnelle, à appréhender les difficultés sociales qu'il peut rencontrer et à s'inscrire dans un projet d'insertion,

- la capacité à pouvoir travailler sur le support de maraîchage en extérieur en équipe mixte.

Une Jardinière retient que « l'équipe a tenu le coup par rapport à la mauvaise saison. Si on a réussi à faire les paniers toute l'année, c'est qu'il y a une bonne équipe et de bons encadrants. »

Nous avons souligné l'importance du soutien de Convergence auprès de Mickaël, tant pour les démarches collectives que pour des réponses spécifiques à chaque salarié en parcours d'insertion. Un point d'attention porte sur la santé et les problématiques d'addiction.

L'effort sur les formations en Français Langue Étrangère (FLE), adapté au niveau de maîtrise de français des salariés, a été souligné. La réalisation de stages constitue un dispositif important pour découvrir le monde de l'entreprise, d'autres environnements et différents rythmes de travail. 10 stages ont été réalisés en 2024 et les partenaires demandent de maintenir cet effort.

Il y a eu 60 % de sorties dynamiques (emploi ou formation) : c'est un très bon résultat ! C'est le fruit d'une forte complémentarité entre le travail des encadrants techniques, Alex, Benoît et Marc, et l'accompagnement réalisé par Mickaël. En 2025, il faudra prendre en compte la réforme du suivi des allocataires du RSA, avec des modalités de travail à revoir avec les équipes du Conseil Départemental.

Une autre Jardinière témoigne justement de l'importance de l'accompagnement : « le Jardin m'a aidé, tant au niveau de l'accompagnement par Mickaël que de l'appui des encadrants techniques. Au début, c'est dur mais on s'adapte. On est là pour trouver des solutions. Les formations sont très importantes ».

Le lien avec les adhérents, animé par Racha, constitue la marque du Jardin de Cogan Nantes et fonde son équilibre économique. La prestation des Paniers Bio Solidaires apporte une activité complémentaire et participe aux ressources de l'association. Néanmoins, les partenaires ont pointé la situation financière tendue, avec un budget déficitaire, du fait notamment de la baisse de 14 % de l'aide du Conseil Départemental en 2024. La baisse des financements publics constitue un point de vigilance pour les années à venir alors que le Jardin doit engager des dépenses importantes pour l'aménagement du nouveau champ. Tout en étant conscients des contraintes qui s'appliquent sur le Jardin, les partenaires demandent à avoir un budget équilibré en 2025. Ils encouragent donc à rechercher des partenariats et des mécènes d'entreprise.

Un Jardinier insiste sur l'implication de chacun et sur la cohésion d'équipe : « c'est à nous d'être curieux et de poser des questions aux encadrants pour ne pas travailler avec des interrogations. Quand on travaille bien, on rentre chez soi en étant content. On est une équipe : quand on réussit, on réussit ensemble ! ».

### Annulation et récupération des paniers

Pour mieux organiser la distribution, voici quelques rappels importants :

- **Annulation des paniers** : toute annulation se fait au plus tard le dimanche à minuit sur <https://nantais.cocagnebio.fr/>
- **Paniers non récupérés** : ils sont mis au frais et peuvent être récupérés plus tard. Merci de prévenir par téléphone (02 40 68 91 67) ou mail : [communication@jardindecogan Nantes.fr](mailto:communication@jardindecogan Nantes.fr)
- **Mise à jour de vos coordonnées** : pensez à vérifier vos informations sur votre compte Cogan Bio (mail, téléphone, adresse...) pour rester informé.

**Un mail détaillé vous a été envoyé à ce sujet.**

## Recettes de la semaine

### Tortilla espagnole au fromage

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 pommes de terre</li><li>• 1 oignon</li><li>• 6 œufs</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 c. à soupe d'huile d'olive</li><li>• Sel, poivre</li><li>• 100 g de fromage râpé (emmental, comté, etc.)</li></ul> |
|---|--|

#### Préparation :

##### 1. Préparez les ingrédients :

- Épluchez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Et émincez l'oignon.

##### 2. Cuisson des pommes de terre et de l'oignon :

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- Ajoutez les pommes de terre et l'oignon. Et Salez et poivrez.
- Faites cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, en remuant régulièrement.

##### 3. Préparez l'omelette :

- Dans un saladier, battez les œufs avec le fromage râpé.
- Incorporez les pommes de terre et l'oignon cuits.

##### 4. Cuisson de la tortilla :

- Versez le mélange dans une poêle bien chaude.
- Faites cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.
- Retournez-la tortilla à l'aide d'une assiette et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes de l'autre côté.

##### 5. Dégustation :

- Servez chaud ou froid, accompagné d'une salade verte.

💡 **Astuce :** ajoutez des herbes fraîches comme du persil ou de la ciboulette.

### Filets de poulet aux poireaux

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 filets de poulet</li><li>• 3 beaux poireaux en rondelles</li><li>• 25 cl de bouillon de volaille</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 55 g de beurre</li><li>• 12 cl de crème fraîche</li><li>• 1 c. à c. de zeste de citron râpé</li><li>• 1 c. à s. de jus de citron vert • Sel, poivre</li></ul> |
|--|---|

#### Préparation :

##### 1. Préparez les ingrédients :

-Une incision dans la partie la plus épaisse de chaque filet permet de former une poche protégée sans la trancher entièrement. Réservez-les.

-Épluchez et coupez les poireaux en rondelles.

##### 2. Cuisson des poireaux :

-Faites fondre le beurre à feu doux dans une grande poêle.

-Ajoutez les poireaux et le zeste de citron râpé. Laissez fondre à feu doux 15 à 20 min en remuant de temps en temps.

-Retirez les poireaux dans un saladier, salez, poivrez et laissez tiédir.

##### 3. Préparation et cuisson des filets de poulet :

-Insérez les poireaux dans les poches pratiquées dans les filets de poulet.

-Faites fondre le reste du beurre à feu vif et dorez légèrement les filets sur les 2 faces.

-Versez le bouillon et portez à ébullition.

-Couvrez et laissez mijoter 10 min. Retournez les filets à mi-cuisson.

-Retirez les filets de poulet et maintenez-les au chaud.

##### 5. Préparation de la sauce :

-Incorporez la crème fraîche et laissez réduire à nouveau de moitié.

-Ajoutez le jus de citron vert, salez et poivrez.

##### 6. Dressage :

-Servez les filets de poulet en tranches et nappez de sauce.

💡 **Astuce :** mettre une 1/2 c à c de **miel** dans la sauce avant de servir pour une touche sucrée

### Crème aux choux de Bruxelles

Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 g de beurre</li><li>• 450 g de choux de Bruxelles coupés en 4 (en réserver non coupés pour la garniture)</li><li>• 450 g de pommes de terre pelées et en dés</li><li>• 3 gousses d'ail hachées</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 l d'eau</li><li>• 1 pincée de thym</li><li>• Sel, poivre</li><li>• 1 feuille de laurier</li><li>• 0.5 l de lait</li></ul> |
|---|---|

#### Préparation :

1. **Cuire les choux de Bruxelles** dans l'eau.

2. **Faire fondre le beurre** dans une casserole et y faire revenir les choux, les pommes de terre, l'ail ainsi que les poireaux pendant 1 à 2 min. en remuant constamment.

3. **Ajouter l'eau et les assaisonnements**, puis cuire lentement à feu moyen/doux pendant **10 à 45 min**. Ôter le laurier.

4. **Lorsque la soupe est cuite**, ajouter le lait et bien remuer.

5. **Mixer la soupe** et la servir chaude.

**Garnir chaque portion** avec les choux de Bruxelles réservés.

💡 **Astuce :** Remplacez une partie du lait par de la crème fraîche et ajoutez une pincée de **noix de muscade** ou un peu de **cumin** pour rehausser la saveur de la soupe.

### Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aromatique		kg	-	1
Choux Bruxelles	Brassicacées	kg	-	0,35
Mesclun	Astéracées	kg	0,1	0,15
Poireaux	Amaryllidacées	kg	0,5	0,6
Pomme de terre	Solanacées	kg	1	1,2
Radis noir	Brassicacées	kg	0,6	-
Tisane	mélange	pièce	1	1
Pommes *	Rosacées	kg	-	0,6
* : variété Clochard, produite par les Coteaux Nantais			<b>prix panier</b>	<b>10,70 €</b>
				<b>15,40 €</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 - Tel 02 40 68 91 67- mail :communication@jardindecocagenantais.fr