

Année 2025 - semaine 12
mardi 18 mars 2025

Et vive le printemps !

Nous avons toujours le yeux rivés sur le thermomètre et sur la météo, et cette semaine est très propice pour les légumes ! Les températures sont assez douces en journée. Le ciel dégagé permet aux rayons du soleil de bien chauffer les serres. Le printemps est là ! Tommy remarque que « *la nature revient à la vie, les bulbes commencent à sortir. Ça met du baume au coeur* ». Les **légumes poussent bien**, avec des couleurs qui apportent plein de nuances de vert tendre. La serre des tomates a commencé à être préparée : avec le tracteur, Mahdi a passé les 4 outils successifs pour 4 phases de préparation : le cover crop (pour casser les mottes et enfouir l'engrais vert), le canadien (pour ameublir et biner le sol), le vibroculteur (pour affiner la terre), le rouleau (pour lisser la planche).

Vous remarquerez des tulipes qui poussent sur les buttes le long du parking, sur le parterre devant les bureaux ou dans les jardinières. C'est le magasin Truffaut de Carquefou qui nous en a fait le don pour nous permettre de fleurir le Jardin.

Les travaux commencent aussi dans le **nouveau champ**. L'herbe avait été broyée et le « cover crop » a été passé une première fois. Il faudra continuer pour bien préparer le sol avant de mettre du fumier et du calcaire (pour que le sol soit un peu moins acide).

Nous avons accueilli **deux nouveaux Jardinier.e.s** lundi, **Elizabeth** (qui était venue en stage préalablement) et Mickaël F. Elizabeth « *se sent déjà bien au Jardin et a vraiment envie d'apprendre le français* ». Pour Mickaël F, « *ça fait du bien de retravailler la terre, de retrouver un rythme des saisons pour les cultures et de participer à l'exploitation dans toutes ses dimensions. Je peux me projeter dans la durée du contrat. A court terme, j'attends d'avoir un logement* ». Natacha a commencé un stage de 15 jours.

Jeudi, nous accueillons une nouvelle fois la **classe de CP de Caroline** de l'école La Cerisaie de Sainte-Luce. Marc s'est rendu dans la classe la semaine dernière pour expliquer ce qu'est une graine et comment elle pousse. Jeudi, ce sera les **travaux pratiques** !

Tzatziki de radis roses

4 personnes – Préparation : 10 min – Repos : 1 h



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 150 g de radis roses, 1 gousse d'ail• 1 ca soupe de ciboulette ciselée• 1 cuillère à soupe d'huile d'olive | <ul style="list-style-type: none">• 1 cuillère à café de jus de citron• Sel et poivre• 100 g de fromage blanc |
|--|---|

Laver et sécher les radis. Les râper finement pour obtenir une texture granuleuse. Presser les radis râpés dans un torchon propre afin d'éliminer l'excès d'eau. Dans un bol, mélanger le fromage blanc (ou le yaourt) avec l'ail pressé, la ciboulette. Ajouter les radis préparés au mélange et incorporer le jus de citron ainsi que l'huile d'olive si souhaité. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 1 heure. Servir bien frais, accompagné de pain grillé, de gressins ou de crudités à tremper.

Poulet thaï sauté aux épinards

4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 400 g de blancs de poulet coupés en dés• 200 g d'épinards frais lavés et égouttés• 1 carotte, taillée en julienne• 1 oignon, finement émincé• 1 gousse d'ail, pressée• 1/2 cm de gingembre frais râpé• 2 cuillères à soupe d'huile• Quelques graines de sésame et de la coriandre fraîche | <p>Pour la sauce :</p> <ul style="list-style-type: none">• 60 ml de bouillon de volaille• 3 cuillères à soupe de sauce soja• 4 cuillères à soupe de miel• 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé• 1/2 cuillère à café de piment séché• 1 cuillère à soupe de maïzéna + 2 cuillères à soupe d'eau |
|--|--|

Préparation :

1. Éplucher la carotte et la couper en bâtonnets fins (julienne). Emincer finement l'oignon, hacher l'ail et râper le gingembre.
2. **Préparation de la sauce** : Dans un bol, mélanger la fécule de maïs avec l'eau jusqu'à dissolution complète. Ajouter le bouillon de volaille, la sauce soja, le miel, l'huile de sésame et le piment. Mélanger soigneusement et réserver.
3. **Cuisson du poulet** : Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile à feu vif. Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement pour qu'ils cuisent uniformément. Une fois bien dorés, retirer le poulet du wok et réserver.
4. Dans le même wok, ajouter une autre cuillère à soupe d'huile. Faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter ensuite les carottes, puis cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement.
5. Incorporer les épinards et mélanger délicatement. Poursuivre la cuisson 2 minutes, le temps que les épinards tombent légèrement.
6. Verser la sauce préparée sur le mélange dans le wok et augmenter légèrement le feu. Remuer continuellement pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien tous les ingrédients.
7. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Servir immédiatement en parsemant de graines de sésame et de coriandre fraîche ciselée.

Ce plat s'accompagne de riz ou des nouilles sautées.

Pitas de falafels maison aux épinards, radis et chou, sauce au yaourt

4 personnes – préparation : 20 min – cuisson : 2 h – trempage : 12 h

Falafels :

- 400 g de pois chiches secs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de persil plat haché
- 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail dégermées et hachées
- 1/2 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre
- Huile de friture

Sauce au yaourt :

- 1 oignons hachés
- 200 g de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Garniture :

- 4 grands pains pita
- 120 g de chou râpé
- 12 radis coupés en rondelles
- épinards rincés



Préparation :

1. **Préparer les pois chiches** : Faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant au moins 12 heures. Égoutter, retirer une bonne partie de la peau et cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 1h30 (ou à la vapeur pendant 1 heure) jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égoutter et réduire en purée.
2. **Préparer la pâte à falafels** : Dans un grand bol, mélanger la purée de pois chiches avec la farine, le persil, la coriandre, l'oignon haché, l'ail, le cumin, le sel et le poivre. Malaxer bien la préparation jusqu'à obtenir une texture homogène. Former des boulettes de la taille d'une noix.
3. **Cuisson des falafels** : Faire chauffer l'huile de friture à 180°C. Plonger les boulettes de pois chiches et les frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur du papier absorbant. Pour une version plus légère, cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
4. **Préparer la sauce au yaourt** : Mélanger le fromage blanc ou yaourt grec avec les oignons hachés, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. **Assembler les pitas** : Ouvrir les pains pita et les garnir de chou râpé, de rondelles de radis, d'épinards et des falafels maison.
6. **Finaliser et servir** : Napper de sauce au yaourt, refermer légèrement les pitas et déguster immédiatement.

 **Astuces** : ajoutez une touche de jus de citron et quelques graines de sésame sur les falafels avant de servir.

Tiramisù salé de betterave

4 personnes – Préparation : 20 min – Repos : 2 h



- 4 petites betteraves crues
- 200 g de betteraves cuites
- 100 g de mascarpone

- 100 ml de crème liquide entière
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 4 pincées de cumin en poudre

Préparation :

1. **Préparation des betteraves crues** : Éplucher les betteraves et les couper en fines rondelles. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir les rondelles quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Les déposer sur du papier absorbant et réserver.
2. **Préparation des betteraves cuites** : Couper les betteraves cuites en petits dés réguliers et réserver.
3. **Préparation de la crème au mascarpone** : Dans un bol, mélanger le mascarpone avec le cumin. Monter la crème liquide bien froide en chantilly ferme, puis l'incorporer délicatement au mascarpone pour obtenir une texture légère et homogène.
4. **Montage du tiramisù** : Dans des verrines, disposer une couche de rondelles de betteraves crues poêlées, puis une couche de dés de betteraves cuites. Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone. Répéter l'opération en terminant par une couche de crème.
5. **Repos et service** : Placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir pour permettre aux saveurs de bien se développer.

Vous pouvez ajouter quelques noix concassées

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Chou	Brassicacée	kg	1	1
Chou de Bruxelles	Brassicacée	kg		0,25
Épinard	Amaranthacée	kg	0,5	0,5
Mâche	Caprifoliacée	kg	-	0,12
Pommes de terre	Solanacée	kg	1	1,1
Radis noir	Brassicacée	kg	-	0,4
Radis rose	Brassicacée	botte	1	1
			10,70 €	15,40 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cogne 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 Cogne Nantais

Directeur de la publication : Julien Custot - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagenantais.fr