

### Journée internationale des droits des femmes – 8 mars 2025

Le **8 mars**, c'est la **Journée internationale des droits des femmes**, une occasion de rappeler l'importance de l'égalité et de l'inclusion dans tous les domaines, en particulier dans **l'agriculture et l'insertion professionnelle**.

Au Jardin de Cocagne Nantais, à cette occasion, nous souhaitons remercier **toutes les femmes du Jardin** – salariées, adhérentes et partenaires – qui jouent un rôle essentiel dans notre projet.

### Des produits complémentaires pour les paniers

Les **pluies intenses et répétées** de l'année 2024 ont fortement impacté nos cultures. **La terre saturée d'eau** ralentit la croissance des légumes et réduit la productivité. **Malgré nos efforts**, cette situation nous a contraints à nous adapter pour **continuer à remplir vos paniers avec des légumes frais, diversifiés et de qualité**. Nous sommes maintenant dans la « soudure », période de l'année précédant les premières récoltes et durant laquelle les produits des récoltes précédentes peuvent manquer.

C'est pourquoi, **de manière exceptionnelle**, nous avons complété nos paniers avec **des légumes (carottes, betteraves et oignons) bio achetés auprès de notre partenaire au sein de Bio Loire Océan, le GIE Bio Frèche**, un producteur certifié bio situé à Chemillé-en-Anjou, dans le Maine-et-Loire (<https://www.giebiofrèche.fr/>)

Si les conditions météorologiques restent comme elles sont, tous les légumes vont bien pousser ! Radis, petits pois, carottes, betteraves, etc. pointent le bout de leurs feuilles et de leurs fleurs !

### Carême et Ramadan : religions, traditions et partage

Au Jardin de Cocagne Nantais, les cultures et les traditions se mêlent, enrichissant notre quotidien par la diversité des expériences et des parcours.

Cette semaine marque, pour les chrétiens, le début du **Carême**, avec Mardi Gras aujourd'hui, avant le Mercredi des Cendres.

C'est aussi le début du jeûne du **Ramadan** pour certains Jardiniers, une période de spiritualité et de partage.

Ces religions ont en commun **des valeurs communes de partage et de solidarité** que l'on retrouve dans les valeurs de fraternité de la République. Cette diversité fait du **Jardin un lieu d'échange et d'enrichissement mutuel** dont nous sommes fiers.

Dans la **rubrique recettes de la semaine**, découvrez des recettes équilibrées qui utilisent nos légumes.

### Recettes de la semaine

#### Beignets croustillants de pommes de terre Recette inspirée :



4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 15 min

4 pommes de terre	1 c. à café de levure chimique
2 œufs	Sel, poivre
3 c. à soupe de farine	1 c. à soupe de persil haché (optionnel)
	Huile de friture

Préparation :

#### 1. Préparez les ingrédients :

- Épluchez les pommes de terre et râpez-les finement.
- Pressez-les dans un torchon propre pour enlever l'excès d'eau.

#### 2. Préparez la pâte :

- Dans un saladier, battez les œufs avec la farine et la levure chimique.
- Ajoutez les pommes de terre râpées, le sel, le poivre et le persil haché. Mélangez bien.

#### 3. Cuisson des beignets :

- Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle.
- Déposez des petites portions de pâte et aplatissez légèrement.
- Faites frire 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

#### 4. Dégustation :

- Égouttez sur du papier absorbant et servez chaud avec une sauce au yaourt ou une mayonnaise.

#### Astuces spéciales Mardi Gras :

Ajoutez des lardons grillés à la pâte, ou incorporez du fromage râpé (emmental ou comté) pour un cœur fondant et savoureux !

#### Gaufres salées à la courge et raclette Recette inspirée :



4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min

300 g de courge râpée	1 c. à café de levure chimique
150 g de farine	100 g de fromage à raclette en petits morceaux
2 œufs	Sel, poivre
100 ml de lait	1 c. à soupe d'huile

Préparation :

#### 1. Préparez la pâte :

- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et les œufs.
- Ajoutez progressivement le lait tout en remuant.

- Incorporez la courge râpée et les morceaux de raclette. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

## 2. Cuisson des gaufres :

- Faites chauffer un gaufrier et huilez légèrement les plaques.
- Versez une louche de pâte et faites cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées.

## 3. Dégustation :

- Servez chaud avec une salade verte ou une sauce crémeuse.

### 💡 Astuces spéciales Mardi Gras :

- **Ajout de crème fraîche :** pour un goût plus onctueux, servez vos gaufres avec une cuillerée de crème fraîche épaisse .
- **Cuisson à la graisse de canard :** graissez votre gaufrier avec un peu de graisse de canard pour une touche encore plus traditionnelle.

**Chips croustillantes maison** 📖 Recette inspirée :

Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min à 180°C



3 carottes Paprika ou herbes de Provence (optionnel)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à soupe d'huile d'olive</li> <li>• Sel, poivre</li> </ul>
---	---

### Préparation :

#### 1. Préparez les légumes :

- Lavez les carottes et coupez-les en fines rondelles (de préférence à la mandoline).
- Déposez-les sur un torchon propre pour retirer l'humidité.

#### 2. Assaisonnez :

- Disposez les carottes dans un saladier et mélangez avec l'huile, le sel, le poivre et les épices de votre choix.

#### 3. Cuisson au four :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Étalez les rondelles sur une plaque recouverte de papier cuisson sans les superposer.
- Faites cuire environ 15 à 20 minutes en surveillant bien la cuisson.

#### 4. Dégustation :

- Laissez refroidir et dégustez en apéritif ou en accompagnement.

### 💡 Astuces spéciales Mardi Gras :

- **Fromage fondu :** Servez vos chips avec une fondue de fromage (Reblochon, Mont d'Or ou Comté) pour un apéro .
- **Miel et piment d'Espelette :** Pour une touche sucrée-salée, ajoutez un filet de miel et une pincée de piment juste avant de servir.

## Galettes croustillantes au chou vert et parmesan 📖 Recette inspirée:



4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min

200 g de chou vert émincé 1 œuf	2 c. à soupe de farine 1 c. à soupe d'huile d'olive	50 g de parmesan râpé Sel, poivre
------------------------------------	--	--------------------------------------

### Préparation :

#### 1. Préparez les ingrédients :

- Émincez finement le chou et faites-le blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez bien.

#### 2. Préparez la pâte :

- Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine et le parmesan.
- Ajoutez le chou égoutté et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

#### 3. Cuisson des galettes :

- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Déposez des petites portions de pâte et aplatissez-les légèrement.
- Faites cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

#### 4. Dégustation :

- Servez chaud avec une sauce à l'ail ou une crème fraîche aux herbes.

### 💡 Astuces spéciales Mardi Gras :

- **Fromage fondu :** Ajoutez une tranche de reblochon sur vos galettes en fin de cuisson pour encore plus de gourmandise.
- **Charcuterie en accompagnement :** Servez vos galettes avec des tranches de saucisson sec ou de jambon cru .

### Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aromatique : Ciboulette	Amaryllidacées	Pièce		1
Carotte	Racines	kg	0,7	0,8
Chou frisée	Crucifères	kg	0,9	1,2
Courge (Marina ou Musquée)	Cucurbitacées	kg	1	1,3
Pommes de terre	Tubercules	kg	0,8	1,2
			10,70 €	15,40 €



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@jardindecocagnenantais.fr