

Les Brèves du Jardin



Année 2025 - semaine 11
mardi 11 Mars 2025



Grâce au Jardin, j'ai pu apprendre la langue française et travailler avec des personnes aux parcours et aux personnalités différentes. J'ai aussi appris à accepter les autres tels qu'ils sont et à respecter cette diversité. L'accompagnement socio-professionnel est un véritable soutien pour mes démarches administratives."

Au-delà d'un simple emploi

Pour que l'insertion soit **durable**, le Jardin de Cocagne Nantais offre bien plus qu'un contrat de travail. Chaque salarié bénéficie d'un **accompagnement global** :

- **Suivi médical** (orientation vers des professionnels de santé)
- **Aide aux démarches administratives** (accès aux droits, constitution de dossiers de logement)
- **Formations ciblées** (Français Langue Étrangère, conduite d'engins, etc.)
- **Soutien à la mobilité** (solutions de transport)

Cette approche permet de **lever de nombreux freins** et de soutenir les salariés dans leur parcours professionnel. Une *Jardinier.e. partage* : *"J'étais au chômage depuis un an et demi. L'accès à l'emploi au Jardin m'a permis d'avoir un salaire, d'être accompagné par les encadrants et d'accomplir mon projet professionnel. J'ai pu clarifier ce que je voulais faire à l'avenir et développer mes compétences, notamment ma confiance en moi pour exercer des activités physiques et travailler en autonomie. Toute l'équipe permanente fait le nécessaire pour appliquer l'égalité et chaque jardinier est traité de manière équitable."*

Nous produisons plus de **trente tonnes de légumes** que vous trouvez dans vos paniers : en choisissant des produits biologiques et locaux, vous soutenez **une économie solidaire** qui donne un sens et une visibilité au travail des Jardiniers.

Vers l'emploi et la cohésion sociale

Les résultats sont encourageants : **60 %** des Jardiniers sortants poursuivent en **emploi ou en formation**, avec **20 %** qui signent un **contrat durable**. Dans une optique d'ouverture, le Jardin accueille également des personnes en **travaux d'intérêt général** (TIG) ou des **groupes de jeunes**. Il organise aussi des **ateliers de remobilisation** (sport, nutrition...) en lien avec des partenaires médico-sociaux. Ainsi, un **véritable réseau** d'entraide et de convivialité se met en place, réunissant salariés en insertion, équipe permanente et acteurs extérieurs.

En s'inscrivant dans les cibles prioritaires de l'ODD10, le **Jardin de Cocagne Nantais** illustre la manière dont l'**insertion par l'activité économique** contribue à **réduire les inégalités** au niveau local. Offrir un **revenu** et un **accompagnement global** à des publics fragiles permet non seulement de rééquilibrer la balance salariale, mais aussi de **renforcer le lien social** et de **redonner confiance** aux personnes en difficulté. Grâce à votre soutien et à celui des partenaires, ainsi qu'à l'implication quotidienne de notre équipe, cette démarche démontre que **la solidarité** est un levier efficace pour bâtir un avenir plus **juste** et plus **inclusif**, où chacun trouve sa place et contribue à un développement local durable.

Actualités du Jardin

-Hier, **Julien Custot** a participé à la **Réunion Régionale des Directeurs Régionaux du Réseau Cocagne** au **Jardin de Cocagne de Dinan**.

Nous reprenons notre série sur la manière dont le Jardin de Cocagne Nantais contribue à l'atteinte des objectifs du développement durable.

Réduire les inégalités pour un avenir plus solidaire

Dans le monde actuel, les **inégalités** revêtent de multiples formes : écarts de revenus, accès inégal à la santé et à l'éducation, ou encore discriminations liées au genre et aux origines. L'**Objectif de développement durable n° 10 (ODD10)** souligne la nécessité de **réduire ces inégalités** partout dans le monde et de donner une **meilleure voix aux pays à faible niveau moyen de revenu** dans les grandes instances internationales. En **France**, bien que des dispositifs de redistribution et des lois protectrices existent, on constate toujours des **disparités importantes**, pas seulement dans les territoires ultramarins.

Au **cœur de la métropole nantaise**, le **Jardin de Cocagne Nantais** apporte une **réponse concrète** à ces défis. Chaque année, il accueille **36 salariés en parcours d'insertion**, parmi lesquels des bénéficiaires du RSA, des réfugiés et de jeunes sans qualification. Cette démarche s'inscrit directement dans l'ambition de l'ODD10, et plus spécifiquement dans deux **cibles** :

- augmenter rapidement les revenus des 40 % les plus modestes. Au Jardin, la **signature d'un contrat de travail** permet d'obtenir un salaire (SMIC sur 26 heures de travail) qui les place juste au-dessus du seuil de pauvreté (60 % du salaire médian). Il peut se cumuler avec différentes aides (logement, prime d'activité, allocation pour adultes handicapés (AAH)). Tout ça offre un **revenu régulier**, permettant ainsi aux personnes d'envisager leur avenir professionnel de façon plus stable. Un jardinier témoigne *"Avant d'arriver au Jardin, j'étais au chômage depuis deux ans. Grâce à cet emploi, je me sens utile dans la société et le travail me correspond bien. Ici, je suis toujours bien accueilli et soutenu. Il y a une vraie vie sociale, je m'entends bien avec mes collègues. Le Jardin m'apporte une raison de vivre, un épanouissement professionnel et personnel, ainsi qu'une stabilité avec un revenu régulier, des aides et un accompagnement. C'est un travail sans stress où je me sens serein."*
- intégrer socialement et économiquement toutes les personnes, quelles que soient leur origine, leur religion ou leur situation de handicap. Le Jardin accueille des publics **très éloignés de l'emploi** : chômeurs de longue durée, personnes réfugiées (venues du Soudan, de Syrie, d'Afghanistan) et bien d'autres. Jour après jour, tous partagent des **valeurs de solidarité et de fraternité**, qui se construisent dans les champs de culture comme dans les échanges quotidiens. Un jardinier explique : *"Le travail au Jardin m'a permis de découvrir différentes cultures. Pour moi, c'est une véritable école de vie. Je viens du Soudan et je ne connaissais pas la culture française ni d'autres cultures."*

-Mickaël Hardy, accompagnateur socio-professionnel, a organisé une **nouvelle session de yoga** pour les jardiniers en partenariat avec **Nour Yoga**. Ce programme comprend **5 sessions d'une heure**, chaque **lundi**, avec la participation de **10 jardiniers**.

Recettes de la semaine

Houmous à la Betterave 📖 Recette inspirée :
4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 1h



3 càs de jus de citron	200 g de betterave crue	400 g de pois chiches
1 gousse d'ail	½ càc de sel	60 g de tahini
½ càc de cumin	50 ml d'eau	3 càs d'huile d'olive

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Nettoyer et retirer la racine des betteraves et envelopper-les grossièrement dans du papier aluminium. Enfournier et cuire les betteraves 45 min à 1h ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois cuites, les laisser refroidir.
3. Égoutter et rincer les pois chiches.
4. Mettre les betteraves, les pois chiches, le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel dans le bol d'un grand mixeur et mixer pendant 1 minute.
5. Continuer de mixer et ajouter l'eau froide progressivement, pour une texture plus lisse ajouter un peu plus d'eau. Le houmous est prêt !

📖 **Astuces :** pour les toppings vous avez le choix, voici quelques idées : 1 poignée de persil haché, des radis émincés, des pignons de pin, zestes de citron, de la fleur de sel.

-Ne pas hésiter à bien mixer le houmous pendant plusieurs minutes pour obtenir un houmous bien lisse. Et goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Vous voudrez peut-être ajouter un peu plus de sel, de cumin ou de citron.

Carottes confites au miel 📖 Recette inspirée :

2 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 35 min



500 g de carottes	½ cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
½ oignon	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel	Sel, poivre (selon goût)
½ cuillère à soupe de vinaigre balsamique	

Préparation :

1. **Préparer les légumes :** lavez, épluchez et coupez les carottes en petits tronçons ou en quartiers. Émincez finement l'oignon.
2. **Cuire les oignons et les carottes :** faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les carottes. Faites revenir à feu moyen pendant **5 min**.
3. **Ajouter les assaisonnements :** ajoutez le miel, la moutarde et le vinaigre balsamique. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. **Laisser mijoter :** couvrez partiellement et laissez cuire à feu doux pendant **35 min**, en remuant de temps en temps. Les carottes doivent être fondantes et légèrement caramélisées.

📖 **Astuces :** pour un goût plus prononcé, ajoutez des épices comme le cumin, la cannelle ou le paprika fumé, qui relèvent la saveur des carottes et s'accordent avec le miel. Incorporez-les au moment d'ajouter le miel pour bien les mélanger.

Haricots rouges crémeux aux épinards 📖 Recette inspirée :

4 personnes - préparation : 10 min - cuisson : 2 h 30 (avec haricots secs)



1 tasse (250 ml) d'épinards hachés	150 g de haricots secs
½ tasse (125 ml) de boisson de soya ou d'avoine nature non sucrée	2 c. à soupe d'huile neutre
½ c. à soupe d'huile d'olive (ou plus, au goût)	1 échalote , hachée finement
Sel et poivre , au goût	2 gousses d'ail , hachées
Zeste de ½ citron	1 pincée de sel
½ citron , coupé en tranches minces	1 c. à soupe de farine tout usage
½ tasse (125 ml) de bouillon de légumes	1 pincée de muscade
	½ c. à thé de moutarde de Dijon

Préparation :

1. **Cuire les haricots secs :** faire tremper une nuit, égoutter, rincer, puis cuire 2 h à feu doux dans de l'eau non salée. Égoutter et réserver. (*Si en conserve, simplement rincer.*)
2. **Préparer la base :** chauffer 2 c. à soupe d'huile neutre à feu moyen. Faire revenir l'échalote, l'ail et une pincée de sel pendant 1 min. Ajouter la farine et la muscade, cuire 1 min en remuant.
3. **Mijoter les haricots et épinards :** incorporer la moutarde et le bouillon, bien mélanger. Ajouter les haricots blancs, couvrir et laisser mijoter 20 min à feu doux. Ajouter les épinards hachés, bien mélanger et cuire encore 5 min.
4. **Incorporer la boisson de soya ou d'avoine nature non sucrée :** ajouter ½ tasse (125 ml) de boisson, bien mélanger et cuire 3 min pour homogénéiser la texture.
5. **Finaliser et servir :** ajouter l'huile d'olive, sel, poivre, zeste et tranches de citron.

📖 **Astuces :** pour accélérer la cuisson des haricots secs, utilisez une cocotte-minute (autocuiseur) : après trempage, faites cuire 45 minutes sous pression au lieu d'1h30.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Betterave	amarantacées	kg	-	0,5
Carotte	Apiacées (Ombellifères)	kg	0,7	-
Chou bruxelles	Brassicaceae	kg	0,35	-
Ciboulette	Amaryllidacées	kg	1	1
Épinard	Amarantacées	kg	0,5	0,6
Haricot sec	Fabacées	kg	-	0,25
Mâche	Caprifoliacées	kg	-	0,25
Oignons	Amaryllidacées	kg	-	0,5
Pomme de terre	Solanacées	kg	0,8	1
			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@jardindecocagenantais.fr