



Objectif du développement durable 12 consommation et production durables

Le Jardin participe largement à l'ODD 12 portant sur la consommation et la production durable : il constitue un appel pour les producteurs, les consommateurs, les communautés et les gouvernements à réfléchir sur leurs habitudes et usages en termes de consommation, de production de déchets, à l'impact environnemental et social de l'ensemble de la chaîne de valeur de nos produits. Cet ODD est au **cœur de notre démarche collective de rapprocher les producteurs et les consommateurs, le Jardin et ses adhérents.**

Sur le volet de la **production**, Alex met en avant l'importance de notre certification en agriculture biologique (AB) ainsi que le suivi du cahier des charges de la coopérative Bio Loire Océan, dont le Jardin fait parti. Sur bien des aspects, l'agriculture biologique a des impacts positifs sur le sol, l'eau et la biodiversité.

Par l'apport de matière organique au sol, l'AB participe largement à la séquestration du carbone. Au contraire, l'agriculture conventionnelle, qui comprend l'agriculture raisonnée dite HVE (haute valeur environnementale), utilise des engrais azotés de synthèse nécessitant beaucoup de carbone pour sa production : il faut en effet 1 kilo de pétrole pour fabriquer 1 kilo d'azote. L'apport de matière organique au sol permet une meilleure résilience que ce soit en cas de grande chaleur ou de fortes pluies. Un sol riche en matière organique s'érode moins et conserve mieux l'eau en cas de sécheresse.

Concernant l'eau, l'utilisation d'amendements organiques et d'engrais vert limite les pollutions de l'eau. L'azote sous sa forme organique est mieux retenu dans le sol, tout comme le phosphore d'origine organique. Cela limite fortement les « fuites » et la contamination des nappes phréatiques. En Loire-Atlantique, seulement 2 % des masses d'eau sont en bon état. La mauvaise qualité de l'Erdre se voit notamment par le développement des cyanobactéries qui conduisent à interdire certaines d'activités nautiques. Aujourd'hui, nombre de nappes phréatiques sont fermées en France à cause de l'excès de nitrates.

L'AB a aussi un impact positif pour la biodiversité. La non utilisation de pesticides de synthèse est un plus car il diminue la pression sur les populations d'insectes et toute la chaîne trophique (oiseau, reptile, amphibien...). Le suivi effectué par la ligue de protection des oiseaux (LPO) au Jardin a permis de montrer la très grande variété des reptiles, des batraciens et des oiseaux sur le site (une visite nature est programmée le vendredi 25 avril matin). Beaucoup de pesticides de synthèse se retrouvent dans les nappes phréatiques ou dans les sols bien après leur utilisation, parfois pour plusieurs années. Leurs impacts ont des effets néfastes sur le long terme pour les écosystèmes.

Sur le volet de la **consommation**, en prenant vos paniers au Jardin, vous participez à la préservation d'une modèle de consommation en circuit court, avec des produits locaux et de saison, à la préservation de la ressource en eau, de la biodiversité et des sols, à la valorisation d'espèces anciennes et, pour une partie de notre production, de semences paysannes. Vous nous faites part de vos remarques sur la qualité et la diversité des légumes, vous orientez notre plan de culture.

Grâce au système de cagette et à la réutilisation des sacs, nous réduisons les emballages. La vente en circuit court (proximité géographique et vente sans intermédiaire) réduit au maximum les transports.

De plus, avec une production qui repose sur une équipe de salariés en parcours d'insertion, l'approche sociale est partie intégrante du projet auquel vous adhérez.

Au-delà du Jardin, c'est toute la démarche portée par le Réseau Cocagne à laquelle vous participez.

Le produit de la semaine : l'aillet

L'aillet est un légume (légume-tige). C'est une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois d'environ 20 cm de haut qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé. Ce jeune légume est particulièrement tendre et son fût, gros comme un crayon, est légèrement épicé.

Comme tous les aulx, l'ail jeune (aillet) est simultanément un condiment, un légume-aliment et un remède (antiseptique, dépuratif...). En Nouvelle-Aquitaine, il est tellement considéré comme de première nécessité que, lors d'une saisie, le coin de jardin réservé à sa culture est réputé insaisissable.

Comment consommer l'aillet

Il se grignote parfois à la croque-au-sel. Traditionnellement, à Pâques ou la Pentecôte, c'est en omelette qu'on le consommera. On prépare cette omelette comme on le ferait pour n'importe quelle omelette aux fines herbes. Ciselé dans une salade verte toute simple, c'est succulent. On peut aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer un gigot d'agneau, c'est excellent aussi.

Recettes de la semaine

Confit d'oignons maison

4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 45 min

300 g d'oignons	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	Sel et poivre
1 cuillère à soupe de sucre	

Préparation :

1. Éplucher les oignons et les émincer finement. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu doux, ajouter les oignons. Faire revenir à couvert 15 minutes.
2. Retirer le couvercle, ajouter le sucre, puis le vinaigre. Laisser compoter doucement 30 minutes en remuant régulièrement. Saler, poivrer et ajuster selon votre goût.

🕯 **Astuces :** À tartiner sur du pain grillé, pour accompagner des fromages ou une tarte salée.

Tarte aux carottes

6 personnes – Préparation : 30 min – Cuisson : 35 min

1 pâte brisée	1 cuillère à soupe de levure maltée
3 carottes	1 cuillère à soupe de jus de citron
150 g de tofu soyeux	Sel, poivre
2 cuillères à soupe de purée de sésame (tahini)	

Préparation :

1. Laver et éplucher les carottes. Les couper en fines bandes à l'aide d'un économe.
2. Mixer le tofu, le tahini, le citron, la levure maltée, sel et poivre. Étaler ce mélange sur la pâte.
3. Enrouler les bandes de carottes et former une spirale en partant du centre.
4. Cuire au four à 180°C pendant 30 à 35 minutes.

Mafé de courge végétarien

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

1 courge moyenne	2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 oignons	1 cube de bouillon de légumes
3 gousses d'ail	Sel et poivre, selon vos goûts
2 cuillères à soupe d'huile d'olive	Eau, pour la cuisson
2 cuillères à soupe de pâte d'arachide	

Préparation :

1. Éplucher et couper la courge en cubes.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'arachide à feu moyen.
3. Ajouter les oignons émincés et l'ail écrasé dans la casserole. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajouter la pâte d'arachide dans la casserole et bien mélanger avec les oignons et l'ail.
5. Incorporer le concentré de tomates. Remuer pour bien mélanger les ingrédients.
6. Ajouter les cubes de courge dans la casserole et mélanger pour les enrober de sauce.
7. Diluer le cube de bouillon de légumes dans un peu d'eau chaude, puis verser le bouillon dans la casserole.
8. Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos goûts.
9. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
10. Servir chaud avec du riz ou du pain.

Salade de pommes de terre, radis roses et pesto de fanes

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

600 g de pommes de terre nouvelles	Pour le pesto de fanes : Les fanes des radis (lavées et triées) 30 g de graines de tournesol (ou pignons) 1 gousse d'ail 4 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 cuillères à soupe de parmesan râpé (ou levure maltée pour une version vegan)
1 botte de radis roses	
Sel, poivre	

1. Laver et cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 minutes. Les laisser tiédir puis les couper en rondelles.
2. Laver les radis et les couper en fines rondelles.
3. Préparer le pesto : mixer les fanes de radis avec l'ail, les graines de tournesol, l'huile, le parmesan, sel et poivre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une texture onctueuse.
4. Mélanger les pommes de terre, les radis et le pesto. Rectifier l'assaisonnement.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aillet (ail nouveau)	Alliacée		1	1
Aromatique (ciboulette)	Alliacée		-	1
Blette	Chenopodiaceae		0,5	0,5
Carotte ⁽¹⁾	Apiacée		0,5	0,8
Chou	Brassicacée		-	0,15
Courge	Cucurbitacée		-	0,9
Mâche	Caprifoliacée		0,15	0,13
Oignon ⁽¹⁾	Alliacée		0,3	
Patate douce ⁽¹⁾	Convolvulaceae		-	0,4
Pomme de terre ⁽¹⁾	Solanacée		0,5	-
Radis rose	Brassicacée		1	1
			10,70 €	15,40 €

(1) provenance des producteurs des Paniers Bio Solidaire



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