

année 2025 - semaine 15
mardi 8 avril

L'équipe des Jardinier.e.s se renforce pour mieux vous servir !

Il n'y aura pas de distribution de panier en semaine 16, mardi 15 et vendredi 18 avril, 2^{ème} semaine des vacances de printemps.

Le Jardin restera ouvert si vous voulez passer nous voir ou participer aux activités.

Nous nous revoyons après Pâques. Et, alors, plein de légumes nouveaux arriveront !

Avec votre adhésion, vous bénéficiez de et payez 48 paniers par an. Il y a ainsi 4 semaines sans panier. La dernière semaine de l'année, le Jardin est fermé, et il n'y a donc pas de panier. Il y a aussi une semaine sans panier au 1^{er} et une autre au 2^{ème} trimestre (le plus souvent la semaine paire des congés scolaire). En été, vous choisissez la semaine pour laquelle vous ne voulez pas de panier. Et, tout au long de l'année, vous pouvez reportez vos paniers pour les doubler ultérieurement.

Information / rappel : l'**Assemblée Générale du Jardin** aura lieu le **vendredi 16 mai**. La journée « **portes ouvertes** » se tiendra le lendemain, **samedi 17 mai**, dans le cadre des **48 heures de l'agriculture urbaine**.

Trois nouveaux Jardinier.e.s : en ce début de printemps et alors que l'activité de maraîchage redevient intense, nous poursuivons les recrutements de Jardinier.e.s. Cette semaine, nous accueillons **Ahmad** qui a déjà exercé de très nombreux métiers (viticulture, abattoirs, fonderie), **Sonia** et **Koswar**. Un homme et deux femmes.

Comme pour tous les **recrutements**, nous suivons une **procédure pour répondre aux exigences du droit du travail ainsi que pour assurer une bonne intégration dans la dynamique du Jardin**. Mickaël, accompagnateur socio-professionnel, convoque les personnes qui ont répondu à la fiche de poste sur une plateforme dédiée pour l'inclusion. Il reçoit les personnes avec un encadrant technique, Alex ou Marc. A deux, ils vérifient alors que le Jardin est capable d'accompagner le.a candidat.e dans son parcours d'insertion sociale et professionnelle, en fonction de ses attentes et des besoins identifiés par le prescripteur (souvent France Travail) ou lors de l'entretien. Ils s'assurent aussi que le.a candidat.e répond aux 2 prérequis : travailler en extérieur en équipe mixte ; s'engager dans un parcours d'insertion. La candidature est ensuite examinée en équipe pour valider ou non le recrutement. Si la réponse est positive, Mickaël demande tous les documents pour établir le contrat. Julien, directeur, reçoit ensuite le candidat pour lui faire signer son contrat de travail, expliquer les droits et les devoirs associier, présenter le règlement intérieur ainsi que la prévoyance et la mutuelle. L'embauche est déclarée à la MSA (mutuelle sociale agricole) ainsi sur la plateforme de l'inclusion afin de bénéficier des aides de l'État et du Département.

Et après, c'est parti ! Dès le premier jour, les salariés sont intégrés dans l'équipe, avec un encadrant référent qui sera leur responsable hiérarchique.

Recettes de la semaine

Clafoutis salé aux carottes, blettes ou épinards, et œufs

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 carottes, râpées ou en fines rondelles • Environ 200 g de blettes ou épinards, hachés • 3 œufs • 20 cl de lait (ou moitié lait moitié crème) • 70 g de farine | <ul style="list-style-type: none"> • 50 g de fromage râpé (emmental, comté, feta émietée, chèvre...) • el, poivre • Muscade ou herbes (thym, origan, ciboulette...) • 1 oignon émincé (optionnel) |
|---|---|

1. Pré-cuisson des légumes :
 - Faire revenir les carottes avec un peu d'huile 5 minutes pour les attendrir.
 - Ajouter les blettes ou épinards, et l'oignon (optionnel). Laisser fondre quelques minutes. Saler légèrement.
 - Préchauffe le four à 180°C (chaleur tournante si possible).
2. Préparer l'appareil à clafoutis :
 - Dans un saladier, battre les œufs avec le lait.
 - Ajouter la farine petit à petit pour éviter les grumeaux.
 - Incorporer le fromage, une pincée de sel, du poivre et un peu de muscade ou les herbes choisies.
3. Assembler
 - Disposer les légumes dans un moule huilé ou chemisé.
 - Verser l'appareil par-dessus.
4. Cuisson : Enfourner pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et bien pris.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Alliacées	botte	1	-
Blette	Chénopodiacées	kg	0,5	-
Carotte	Apiacées	kg	0,4	0,7
Epinard	Chénopodiacées	kg	-	1
Navets botte	Brassicacées	botte	-	1
Oignon	Alliacées	botte	-	1
Radis botte	Brassicacées	botte	1	-
Salade	Asteracées	pièce	1	1
Tisane	beaucoup de Lamiacées	sachet	1	1
Jardin de Provence				
			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@jardindecocagenantais.fr

année 2025 - semaine 15
mardi 8 avril

L'équipe des Jardinier.e.s se renforce pour mieux vous servir !

Il n'y aura pas de distribution de panier en semaine 16, mardi 15 et vendredi 18 avril, 2^{ème} semaine des vacances de printemps.

Le Jardin restera ouvert si vous voulez passer nous voir ou participer aux activités. Nous nous revoyons après Pâques. Et, alors, plein de légumes nouveaux arriveront !

Avec votre adhésion, vous bénéficiez de et payez 48 paniers par an. Il y a ainsi 4 semaines sans panier. La dernière semaine de l'année, le Jardin est fermé, et il n'y a donc pas de panier. Il y a aussi une semaine sans panier au 1^{er} et une autre au 2^{ème} trimestre (le plus souvent la semaine paire des congés scolaire). En été, vous choisissez la semaine pour laquelle vous ne voulez pas de panier. Et, tout au long de l'année, vous pouvez reportez vos paniers pour les doubler ultérieurement.

Information / rappel : l'**Assemblée Générale du Jardin** aura lieu le **vendredi 16 mai**. La journée « **portes ouvertes** » se tiendra le lendemain, **samedi 17 mai**, dans le cadre des **48 heures de l'agriculture urbaine**.

Trois nouveaux Jardinier.e.s : en ce début de printemps et alors que l'activité de maraîchage redevient intense, nous poursuivons les recrutements de Jardinier.e.s. Cette semaine, nous accueillons **Ahmad** qui a déjà exercé de très nombreux métiers (viticulture, abattoirs, fonderie), **Sonia** et **Koswar**. Un homme et deux femmes.

Comme pour tous les **recrutements**, nous suivons une **procédure pour répondre aux exigences du droit du travail ainsi que pour assurer une bonne intégration dans la dynamique du Jardin**. Mickaël, accompagnateur socio-professionnel, convoque les personnes qui ont répondu à la fiche de poste sur une plateforme dédiée pour l'inclusion. Il reçoit les personnes avec un encadrant technique, Alex ou Marc. A deux, ils vérifient alors que le Jardin est capable d'accompagner le.a candidat.e dans son parcours d'insertion sociale et professionnelle, en fonction de ses attentes et des besoins identifiés par le prescripteur (souvent France Travail) ou lors de l'entretien. Ils s'assurent aussi que le.a candidat.e répond aux 2 prérequis : travailler en extérieur en équipe mixte ; s'engager dans un parcours d'insertion. La candidature est ensuite examinée en équipe pour valider ou non le recrutement. Si la réponse est positive, Mickaël demande tous les documents pour établir le contrat. Julien, directeur, reçoit ensuite le candidat pour lui faire signer son contrat de travail, expliquer les droits et les devoirs associées, présenter le règlement intérieur ainsi que la prévoyance et la mutuelle. L'embauche est déclarée à la MSA (mutuelle sociale agricole) ainsi sur la plateforme de l'inclusion afin de bénéficier des aides de l'État et du Département.

Et après, c'est parti ! Dès le premier jour, les salariés sont intégrés dans l'équipe, avec un encadrant référent qui sera leur responsable hiérarchique.

Recettes de la semaine

Clafoutis salé aux carottes, blettes ou épinards, et œufs

<ul style="list-style-type: none"> • 2 carottes, râpées ou en fines rondelles • Environ 200 g de blettes ou épinards, hachés • 3 œufs • 20 cl de lait (ou moitié lait moitié crème) • 70 g de farine 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g de fromage râpé (emmental, comté, feta émietée, chèvre...) • el, poivre • Muscade ou herbes (thym, origan, ciboulette...) • 1 oignon émincé (optionnel)
---	---

1. Pré-cuisson des légumes :
 - Faire revenir les carottes avec un peu d'huile 5 minutes pour les attendrir.
 - Ajouter les blettes ou épinards, et l'oignon (optionnel). Laisser fondre quelques minutes. Saler légèrement.
 - Préchauffe le four à 180°C (chaleur tournante si possible).
2. Préparer l'appareil à clafoutis :
 - Dans un saladier, battre les œufs avec le lait.
 - Ajouter la farine petit à petit pour éviter les grumeaux.
 - Incorporer le fromage, une pincée de sel, du poivre et un peu de muscade ou les herbes choisies.
3. Assembler
 - Disposer les légumes dans un moule huilé ou chemisé.
 - Verser l'appareil par-dessus.
4. Cuisson : Enfourner pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et bien pris.

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Alliacées	botte	1	-
Blette	Chénopodiacées	kg	0,5	-
Carotte	Apiacées	kg	0,4	0,7
Epinard	Chénopodiacées	kg	-	1
Navets botte	Brassicacées	botte	-	1
Oignon	Alliacées	botte	-	1
Radis botte	Brassicacées	botte	1	-
Salade	Asteracées	pièce	1	1
Tisane	beaucoup de Lamiacées	sachet	1	1
Jardin de Provence				
			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@jardindecocagenantais.fr