

année 2025 - semaine 17
mardi 22 avril

La nature dans toute sa force

Le week-end de Pâques est une fête. Comme tous les ans, c'est aussi un moment où nous voyons la nature renaître et exploser. Les légumes nouveaux poussent et les paniers reviennent après une petite semaine de pause. Il y a en particulier des jeunes fèves « mange-tout » : il faut tout cuisiner, y compris la cosse qui est encore très tendre.

Le Pape François ne pourra plus s'émerveiller des miracles de la nature. Il les avait mis en avant dans l'encyclique *Laudato si'* publiée en 2015.

Pour les croyants ou les athées, c'est un texte profond sur l'écologie intégrale. Elle aborde en particulier la question de la souveraineté alimentaire. Alors que le Pape François a défendu pendant tout son pontificat les plus fragiles, en particulier les migrants de tous les pays et de toutes les confessions, son engagement résonne tout particulièrement par rapport aux activités du Jardin.

L'encyclique rappelle que **les paysans peuvent nourrir la planète et agir pour le climat. Ils ont besoin de politiques et de soutiens publics.** Le CCFD – Terre Solidaire en avait fait une lecture résumé ci-dessous.

La liberté humaine est capable de mobiliser la technique pour la mettre au service d'un autre type de progrès, plus sain, plus humain, plus social, plus intégral. L'encyclique met en avant des formes de coopération ou d'organisation communautaire qui défendent les intérêts des petits producteurs et préservent les écosystèmes locaux de la déprédation. En particulier, **les intrants chimiques, pesticides, fongicides, herbicides sont néfastes pour les hommes et pour la planète.** La technologie est ordinairement incapable de voir le mystère des multiples relations qui existent entre les choses, et par conséquent, résout parfois un problème en en créant un autre. Or, en plus de tous les animaux visibles, les champignons, les algues, les vers, les insectes, les reptiles et **l'innombrable variété de micro-organismes sont aussi nécessaires pour le bon fonctionnement des écosystèmes.** L'extension de la surface des cultures intensives détruit le réseau complexe des écosystèmes, diminue la diversité productive, et compromet le présent ainsi que l'avenir des économies régionales. **L'interdépendance de toutes les communautés nous oblige à penser à un monde unique, à un projet commun.** Un consensus mondial devient indispensable, qui conduirait, par exemple, à **programmer une agriculture durable et diversifiée, à développer des formes d'énergies renouvelables et peu polluantes, à promouvoir un meilleur rendement énergétique, une gestion plus adéquate des ressources forestières et marines, à assurer l'accès à l'eau potable pour tous.** Nous savons qu'on gaspille approximativement un tiers des aliments qui sont produits, et que lorsque l'on jette de la nourriture, c'est comme si l'on volait la nourriture à la table du pauvre. Nous ne pouvons pas nous empêcher de reconnaître qu'**une vraie approche écologique se transforme toujours en une approche sociale, qui doit intégrer la justice** dans les discussions sur

l'environnement, pour écouter tant la clameur de la terre que la clameur des pauvres. Aujourd'hui croyants et non croyants, nous sommes d'accord sur le fait que **la terre est un héritage commun, dont les fruits doivent bénéficier à tous.** Ainsi, **une étude de l'impact sur l'environnement doit être insérée dès le début des projets**, et élaborée de manière interdisciplinaire, transparente et indépendante de toute pression économique ou politique. Elle doit être en lien avec l'analyse des conditions de travail et l'analyse des effets possibles, entre autres, sur la santé physique et mentale des personnes, sur l'économie locale, sur la sécurité. A la table de discussion, **les habitants locaux doivent avoir une place privilégiée**, eux qui se demandent ce qu'ils veulent pour eux et pour leurs enfants, et qui peuvent considérer les objectifs qui transcendent l'intérêt économique immédiat. La participation requiert que **tous soient convenablement informés sur les divers aspects ainsi que sur les différents risques et possibilités** ; elle ne se limite pas à la décision initiale d'un projet, mais concerne aussi les actions de suivi et de surveillance constante. **La sincérité et la vérité sont nécessaires dans les discussions scientifiques et politiques.**

C'est peut-être un bon moment pour découvrir, lire ou relire ce texte.

Une conférence d'Eve Fouilleux abordera une partie de ces questions ce jeudi 24 avril 2025, de 14h à 16h : « **Nourrir la France ou "le monde", et à quel prix?** »

(faculté de Droit - Salle du Conseil – 358, ou par Zoom)

Actualités du Jardin

La semaine dernière, nous avons accueilli un groupe de jeunes de quartier de la Bottière. Ils ont participé aux activités de maraîchage avec beaucoup d'intérêt, de curiosité et d'enthousiasme.

Recettes de la semaine

Poêlée de fèves mange-tout au lard

Pour 4 personnes - Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 400 g de fèves mange-tout• 1 oignon• 4 tranches de lard fumé | <ul style="list-style-type: none">• 2 c. à soupe d'huile d'olive• 20 g de beurre• 2 brins de thym• Sel, poivre |
|--|---|



Préparation :

1. Nettoyer les fèves mange-tout

- Rincez-les à l'eau froide. Coupez les extrémités à l'aide d'un petit couteau. Si besoin, retirez les fils sur les côtés.
- Vous pouvez les laisser entières ou les couper en deux, selon leur taille et votre préférence.

2. Préparer les autres ingrédients

- Émincez l'oignon.
- Coupez le lard fumé en petits morceaux.

3. Cuisson

- Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle.
- Faites revenir l'oignon et le lard jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Ajoutez les fèves mange-tout et les brins de thym.
- Salez, poivrez, mélangez bien.
- Faites sauter à feu moyen pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement. Les fèves doivent rester légèrement croquantes.

Astuce : Cette poêlée peut aussi se faire sans lard pour une version végétarienne. Un peu de feta émiettée ou de citron en fin de cuisson.

Wok de chou pointu aux crevettes

Pour 4 personnes - Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes

-1 chou pointu	-1 c. à soupe de sauce soja	
-300 g de crevettes décortiquées	-1 c. à soupe d'huile de sésame ou d'huile neutre	
-1 oignon	- Quelques feuilles de coriandre fraîche	
-1 poignée de germes de soja (facultatif)	-Sel, poivre	
-2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm		

Préparation :

1. Préparer les légumes :

- Émincez finement le chou pointu.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Épluchez la carotte et coupez-la en fines lamelles ou en julienne.

2. Cuisson :

- Dans un wok ou une grande poêle, chauffez l'huile.
- Ajoutez l'oignon, faites revenir 2 minutes.
- Ajoutez les crevettes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
- Incorporez le chou, la carotte et les germes de soja. Faites sauter le tout pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.
- Assaisonnez avec la sauce nuoc-mâm, la sauce soja, du sel et du poivre selon votre goût.

3. Finition :

- Parsemez de coriandre fraîche ciselée avant de servir.

Astuce : servez le plat bien chaud, accompagné de nouilles de riz ou de vermicelles

Navets fondants à la cannelle, oignons nouveaux, aillet et raisins secs

Pour 4 personnes - Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes environ

- 600 g de navets	- 1 poignée de raisins secs	
- 1 oignon jaune	- pincée de cannelle	
- 2 oignons nouveaux (avec le vert)	- 1 pincée de sucre (facultatif)	
- 2 tiges d'aillet	- Huile d'olive, sel, poivre	
	- Un petit verre d'eau	

Préparation :

Préparez les légumes :

- Épluchez les navets et coupez-les en quartiers ou en rondelles.
- Émincez l'oignon jaune, les oignons nouveaux (blanc et vert) et les tiges d'aillet

Faites revenir :

- Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive.
- Ajoutez l'oignon jaune et faites-le revenir 2 minutes.
- Ajoutez les oignons nouveaux et l'aillet. Faites revenir encore 2 à 3 minutes.

Ajoutez les navets :

- Incorporez les morceaux de navets.
- Saupoudrez de cannelle, ajoutez une pincée de sucre (si souhaité), salez, poivrez.
- Mélangez bien pour enrober les légumes.

Mijotez :

- Ajoutez les raisins secs.
- Versez un petit verre d'eau.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.
- Remuez de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Astuces : servez avec **un riz épicé** (par exemple : curcuma, cumin, coriandre). Vous pouvez remplacer les raisins secs par des **pruneaux**, des **dattes** ou des **abricots**

Les paniers de la semaine

	famille	unité	petit panier	grand panier
Aillet	Amaryllidacées	botte	1	1
Aromatique	Apiacées	botte	-	1
Chou fleur	Brassicacées	kg	-	0,5
Chou pointu	Brassicacées	kg	0,6	0,7
Fèves mange tout	Fabacées	kg	0,25	0,4
Navets botte	Brassicacées	botte	1	1
Oignon nouveau	Amaryllidacées	botte	1	1
Radis	Brassicacées		-	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