

année 2025 - semaine 23
vendredi 6 juin

Un air de fête !

Ce lundi, il y avait un petit air de fête au Jardin. Bien sûr, tout le monde se réjouissait du week-end très ensoleillé. Les amateurs de football, et pour certains supporters du PSG, étaient ravis de la belle victoire du club en ligue des champions. Nous étions tous très heureux d'accueillir **Floriane** qui reprend le poste d'assistante administrative et commerciale à mi-temps : elle sera là le lundi matin, mardi toute la journée et vendredi après-midi. Elle est votre interlocutrice privilégiée pour la gestion de votre adhésion. Le mail pour la contacter est toujours communication@jardindecocagnenantaais.fr et le téléphone est le 02 40 68 91 67.

La journée avait commencé, comme tous les matins, par une petite séance d'échauffement, sous l'égide de Romaric. Floriane s'est pliée à l'exercice en y voyant tout l'intérêt pour bien commencer la journée, à la fois pour les Jardiniers qui partent sur les activités de maraîchage mais aussi pour ceux qui restent dans les bureaux !

Nous avons poursuivi la thématique sportive lors de notre réunion hebdomadaire du lundi midi. Chacun a indiqué le sport qu'il aimait regarder ou pratiquer. Voilà les différents sports cités :

- cités 5 fois : foot
- cités 3 fois : vélo ; marche
- cités 2 fois : footing
- cité 1 fois : tennis, MMA et boxe thaï ; boxe française ; kayak et surf ; yoga et pilates ; biathlon ; musculation ; cricket ; piscine ; parcours

Le foot arrive en tête mais c'est la diversité des sports pratiques ou regardés qui est particulièrement remarquable. Et, dans cette liste, il manque l'activité principale et fédératrice : le maraîchage ! En effet, le travail de maraîchage, en extérieur toute l'année, est une activité sportive en soi. Elle demande une capacité physique pour tenir l'effort dans la durée, avec parfois des conditions difficiles.

Jeudi, nous avons accueilli la classe de CP de l'école de la Cerisaie, pour la troisième visite du parrainage « une ferme – une école » porté par Nantes Métropole.

Et si la semaine avait commençait par un air de fête, elle se termine aussi par la fête de l'aïd el-Kebir pour certains de nos salariés.

Dans le panier, vous trouverez des **pois mange-tout**. Comme leur nom l'indique, tout se mange ! Il suffit de les équeuter comme des haricots verts, puis les faire cuire à l'eau ou sauter.

Recettes de la semaine

Salade légère de pois mange-tout à la thaïlandaise

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • pois mange-tout du panier • 3 c à s de sauce nuoc-mâm • 3 cuillères à soupe d'huile • 1 à 2 cuillère à soupe d'eau | <ul style="list-style-type: none"> • 1 c à c de sucre de canne blond • 1 petit piment d'oiseau ou piment vert ciselé • le jus d'un petit citron vert • une poignée de cacahuètes concassées • quelques feuilles de coriandre fraîche, sel |
|---|--|

Préparation :

- Porter à frémissement une casserole d'eau (environ 2l)
- Préparer la sauce dans un saladier : mélanger le jus de citron avec la sauce nuoc-mâm, le piment coupé en deux et le sucre ; ajouter l'eau et l'huile et mélanger à nouveau.
- Équeuter et enlever le fil des pois mange-tout (comme pour un haricot vert). Plonger les pois dans l'eau frémissante et les cuire 3 à 4 minutes,
- Égoutter puis passer rapidement sous l'eau très froide puis les plonger dans le saladier et mélanger rapidement pour bien enrober les légumes.
- Ajouter quelques feuilles de coriandre et servir de suite avec les cacahuètes.

Boulettes de courgettes au Four

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 courgettes du panier • 1 oignon du panier • 1 gousse d'ail | <ul style="list-style-type: none"> • Chapelure 100g ; parmesan râpé 50g • 1 œuf • Persil frais du panier ; sel, poivre, huile d'olives |
|--|---|

Préparation :

Râper les courgettes dans une passoire, saler et laisser dégorger environ 20 minutes, pressez les ensuite pour extraire le maximum d'eau. Éplucher finement l'oignon, l'ail et le persil frais et bien mélanger dans un grand saladier avec les courgettes, le parmesan râpé, la chapelure et l'œuf entier. Saler et poivrer.

Façonner des boulettes et les disposer sur une plaque de cuisson. Badigeonner les boulettes avec de l'huile d'olive, et les passer dans un four préchauffé à 200° environ 20 à 25 minutes.

Les paniers de la semaine

	unité	petit panier	grand panier
Betterave	kg	0,5	0,5
Chou fleur	kg		0,85
Chou pointu	pièce	0,5	
Courgette	kg		1,1
Oignon nouveau	botte	1	1
Pois mange-tout	kg	0,3	0,45
Pomme de terre nouvelle	kg	0,55	
Salade	pièce	1	1
et une botte de persil offerte		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@jardindecocagnenantaais.fr