

Cette semaine au Jardin

Cette semaine au Jardin, l'équipe récolte toujours des légumes d'été ! Et vous voyez arriver les melons dans vos paniers ! C'est Myriam qui les a récolté hier matin. Savez-vous comment on s'assure qu'ils soient bien mûrs ? On tire sur la queue et si le melon se détache, on le récolte. S'il ne se détache pas tout seul, on le laisse sur le plant. C'est un des secrets pour obtenir un melon bien sucré et juteux. Bonne dégustation !

En parallèle, on s'occupe aussi des légumes d'automne qui sont au champ : désherbage, installation de filets sur les courges pour leur éviter les coups de soleil, engrais sur les betteraves et les céleris, traitement des poireaux contre la teigne, récolte d'oignons et de pommes de terre, ...

Si vous souhaitez découvrir ces tâches, vous êtes toujours les bienvenue.e.s : rendez-vous au Jardin du lundi au vendredi à 7h30 ou à 10h. Vous pouvez nous prévenir ou vous décider à la dernière minute et venir directement un matin ! Ça nous fera plaisir de vous accueillir !

Zoom sur une PMSMP

Dans le cadre de leur contrat de travail au Jardin, les salariés en insertion peuvent réaliser une ou plusieurs PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel. Les salarié.e.s qui le souhaitent sont alors accueilli.e.s une à deux semaines dans une autre structure pour découvrir un métier, un secteur d'activité, confirmer un projet professionnel et/ou initier une démarche de recrutement.

Sonia a choisi de saisir cette opportunité et elle est en PMSMP cette semaine. Voici son témoignage : « Dans le cadre de ma reconversion professionnelle, je suis en stage à la SPA car j'aimerais bien me diriger vers le secteur animalier. Je nettoie les boxs des chiens et les chatteries et je fais le nourrissage. L'après-midi je fais l'accueil des adoptions chiens ou chats. D'ailleurs n'hésitez pas à venir nombreux le vendredi 15 août après-midi aux portes ouvertes. »

Loi Duplomb : suivi

En juillet, nous vous avons parlé de la loi Duplomb. A ce jour, la pétition réclamant son abrogation a réuni plus de 2,1 millions de signatures ! Et le Conseil constitutionnel a censuré la réintroduction de l'acétamipride, un pesticide interdit de la famille des néonicotinoïdes. Dans leur décision, les sages ont rappelé que les néonicotinoïdes « ont des incidences sur la biodiversité, en particulier pour les insectes pollinisateurs et les oiseaux », et « induisent des risques pour la santé humaine ». Emmanuel Macron a promulgué la loi Duplomb, écartant toute nouvelle délibération du Parlement.



Recettes de la semaine

Feuilleté de courgettes et saumon

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 pâte à tarte feuilletée (rectangulaire) 300 g de courgettes 120 g de saumon | <ul style="list-style-type: none"> 1 oeuf Sel, poivre Huile d'olive |
|---|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C, recouvrir une plaque de papier sulfurisé.
- Découpez 300 g de courgettes et 120 g de saumon coupé en dés.
- Dans une poêle, faire revenir les courgettes avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Dérouler et découper 1 pâte feuilletée (rectangulaire) en six parts. Sur chaque rectangle de pâte, déposer des dés de courgette et de saumon.
- Refermer les feuilletés en appuyant bien sur les bords pour les souder. Les badigeonner avec du jaune d'oeuf battu.
- Disposer les feuilletés sur le papier sulfurisé. Enfourner durant 20 min jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés. .

Flan de courgette au lait de coco

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 800 g de courgettes 3 oeufs 10 cl de crème fraîche | <ul style="list-style-type: none"> 10 cl de lait de coco 1 bouquet de coriandre 1 gousse d'ail, sel, poivre |
|--|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 160°C, laver et essuyer 800 g de courgettes et les râper finement.
- Laver et essorer 1 bouquet de coriandre puis le hacher. Peler et découper 1 gousse d'ail.
- Placer les courgettes dans un saladier, ajouter 3 oeufs battus, 10 cl de crème fraîche, 10 cl de lait de coco, la coriandre et l'ail. Saler, poivrer et mélanger le tout.
- Répartir la préparation dans des ramequins et enfourner pour 25 min. Vérifier la cuisson avec un couteau : les flans ne doivent pas trop dorer. Servir dès la sortie du four.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	0,4	0,4
Concombre	kg	0,4	
Courgette	kg	0,5	0,5
Haricot vert	kg		0,45
Poivron coloré	kg	0,25	0,35
Tomate cerise	kg	0,2	0,3
Tomate	kg	0,9	1,3
Courgettes offertes		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

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr