



Recettes de la semaine

Tarte à l'aubergine, Mozzarella et Miel

Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"> 1 pâte feuillée 2 aubergines 1 oignon rouge 	<ul style="list-style-type: none"> 100 g de mozzarella râpé Miel Sel, poivre et thym frais
---	---

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7)
- Laver et couper les aubergines en rondelles. Les saler et les laisser égoutter pendant environ 30 minutes. Emincer l'oignon rouge.
- Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon rouge jusqu'à ce qu'il soit translucide. Rincer les rondelles d'aubergines et les éponger. Les ajouter dans la poêle et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Saler, poivrer et ajouter du thym frais.
- Etaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
- Répartir le mélange d'aubergines et d'oignons sur la pâte. Parsemer de mozzarella râpée et arroser d'un filet de miel.
- Enfourner la tarte pendant environ 25-30 minutes et laisser tiédir avant de couper en parts.

Salade de boulgour, tomates cerises et chèvre frais

Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"> 200 g de boulgour 200 g de tomates cerises rouges ou jaunes 100 g de fromage de chèvre frais 2 c. à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> 1 c. à soupe de vinaigre balsamique quelques feuilles de menthe ou basilic Sel, poivre
--	--

Préparation :

- Faire cuire le boulgour dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. L'égoutter puis le laisser refroidir complètement.
- Pendant ce temps, laver les tomates cerises et les couper en deux.
- Dans un grand saladier, verser le boulgour refroidi et ajouter les tomates cerises.
- Emietter le chèvre frais sur la salade. Arroser avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Saler et poivrer à votre convenance et mélanger délicatement pour bien répartir les ingrédients sans écraser le fromage.
- Juste avant de servir, ajouter quelques feuilles ou de basilic fraîches, entières ou ciselées

Congés estivaux

Alexandre est de retour ! Cela fait du bien à l'équipe et soulage Marc qui a encadré les jardinier.e.s seul sur le terrain pendant 3 semaines. Lors de la réunion d'équipe du lundi, Marc a d'ailleurs remercié tous les salarié.e.s pour leur assiduité et leur implication durant les congés d'Alexandre mais aussi pendant les siens !

Julie, la directrice revient la semaine prochaine ! Il y a comme un air de pré-rentree !

Côté maraîchage

Cette semaine la récolte des pommes de terre continue, et la variété Carolus est abondante !

Les courges et potimarrons sont récoltées et stockées dans la courgerie pour remplir vos paniers courant octobre ! Il s'agit d'une pièce bien isolée, dotée d'une machine qui souffle de l'air chaud ce qui permet d'assécher la pièce et donc les courges.

En variété, le Jardin proposera des potimarrons verts et oranges, des courges spaghetti, patidou, delicata, bleu de hongrie, longues de nice et butternut.

Les poireaux ont besoin d'être désherbés et butés afin de favoriser leur croissance !

Nous avons des visiteurs au champ ! Des sangliers sont venus faire des dégâts et ont détruit une planche de choux !

Retour des œufs

Cette semaine, les œufs sont de retour au Jardin et seront à nouveau distribués toutes les semaines impaires.

Forum Associations

Le Jardin sera au présent au Forum des associations qui a lieu le samedi 6 Septembre 2025 à l'Espace Sportif du Souchais de 9h30 à 12h30. N'hésitez pas à communiquer cette information auprès de votre entourage.

	unité	petit panier	grand panier
Concombre	kg	-	0,4
Courgette	kg	0,7	0,7
Melon	pièce	1	1
Poivron coloré	kg	0,4 (panier doublé : + 0,5 aubergines)	0,6 (panier doublé : + 0,8 aubergines)
Tomate	kg	0,8	1
Tomate cerise	kg	-	0,25
		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