

année 2025 - semaine 38
mardi 16 septembre

Retour du soleil

Cette semaine débute sous le soleil, ce qui est toujours agréable notamment pour notre échauffement du matin ! Des formations sont prévues pour les jardinier.e.s. Lundi, c'était formation Gestes et Postures qui permet d'adopter les bons gestes au travail pour ne pas se blesser. Vendredi certain.e.s seront en formation conduite de tracteur.

Côté maraîchage

L'été s'achève bientôt et donc nous allons enlever les plants de melons, concombres et progressivement les tomates pour laisser la place aux cultures d'automne.

Dans les serres, nous plantons des épinards et de la mâche sur la même planche puis du mesclun.

Nous allons également planter des choux chinois dans les serres et récolter encore des haricots verts.

Comme chaque année, nos patates douces sont un peu attaquées par les mulots. Nous allons donc bientôt les récolter pour nous régaler à leur place !

Le beau temps va nous permettre de récolter les dernières pomme de terre au champ.

Côté équipe

Marc, encadrant depuis 5 ans, sur le départ :

« Je quitte mon poste d'encadrant cette semaine, avec ma compagne nous souhaitons nous rapprocher de ma famille qui réside dans le Finistère. Je profite de la fin de saison pour partir, celle-ci se termine avec de belles et savoureuses récoltes effectuées au jardin. Les brocolis, les choux fleurs, les blettes proviennent de la nouvelle parcelle investie cette année. Bravo à l'équipe de jardinier.e.s pour leur investissement au travail, notamment lors de cette année charnière concernant le nouveau champs. Alex sera en binôme avec Delphis, un nouvel encadrant (tout aussi passionné que lui de maraîchage !) pour continuer à guider l'équipe en insertion professionnelle et conduire au mieux les cultures ! Merci aux adhérents fidèles et bienvenus aux nouveaux adhérents ! Merci à toutes et tous et longue vie au Jardin de Cogan Nantais ! »

Delphis, nouvel encadrant,

Delphis arrive au Jardin ce mercredi 17 septembre, nous lui souhaitons la bienvenue !



Recettes de la semaine

Gratin de potimarrons

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 potimarron• 20cl crème fraîche épaisse• 1 œuf | <ul style="list-style-type: none">• 50g de gruyère• Beurre• Sel |
|---|---|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°(th.6)
- Éplucher le potimarron puis, sur une planche de cuisine, découper le en morceaux. Les mettre dans un cuiseur à vapeur puis, les faire cuire pendant 25 minutes.
- Enduire un plat à gratin de beurre. Renverser le potimarron dans le plat à gratin puis l'écraser à l'aide d'une fourchette.
- Ensuite, casser l'œuf dans un saladier. Le battre puis ajouter la crème fraîche.
- Dans un plat creux, râper le gruyère puis ajouter le contenu du saladier.
- Mettre un peu de sel et mélanger le tout. Renverser cette préparation sur la purée de potimarron et mélanger à nouveau.
- Enfourner pendant 10 minutes et servir aussitôt.

Salade de haricots verts à la tomate

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Environ 300g d'haricots verts• 1 oignon violet• Persil | <ul style="list-style-type: none">• 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique• 1 cuil. à soupe d'huile d'olive• Sel, Poivre |
|--|--|

Préparation :

- Equeter les haricots verts et les nettoyer. Les faire cuire à la vapeur durant 15 minutes.
- Pendant ce temps, peler et ciseler l'oignon violet. Couper les tomates en tout petits dés.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le balsamique. Saler et poivrer.
- Dès que les haricots verts sont cuits, les plonger directement dans de l'eau froide.
- Egoutter les quand ils bien rafraîchi.
- Dans un saladier, mélanger les haricots verts, les oignons ciselés, les feuilles de persil hâché et arroser de vinaigrette.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	0,35	
Brocoli	kg	0,4	
Chou kale	kg	-	1
Chou fleur	kg	-	0,8
Courgette	kg	1	-
Haricot vert	kg	0,25	0,38
Poivron coloré	kg		0,3
Potimarron	kg	0,8	1,5
Tomate	kg	0,5	0,8
		10,70 €	15,40 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cogan 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 Cogan Nantais

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