

Rentrée pluvieuse !

C'est la rentrée et cette année la pluie l'accompagne ! La plupart d'entre nous avons repris le chemin du travail mais il reste encore des jardiniers en vacances et Mickaël, l'accompagnateur socio-professionnel sera en congé la semaine prochaine.

Avec la rentrée, c'est également la reprise des cours de FLE (Français Langue étrangères) pour quelques jardiniers.

Divers ateliers sont programmés en septembre, comme une formation Gestes et Postures, une formation conduite de tracteur ainsi qu'un atelier sur le sommeil !

Côté maraîchage

Cette semaine, nous récoltons les derniers melons et les haricots verts seront encore présents quelques semaines !

Les haricots demi-sec sont arrivés, nous récoltons également les premiers brocolis et les choux-fleurs vont suivre ! Nous attendons des éclaircies pour pouvoir récolter les dernières pomme de terre. La verveine est récoltée et sera utilisée pour les tisanes !

Le temps est venu de préparer les serres pour l'hiver avec un grand nettoyage pour préparer la terre ! Nous allons pouvoir continuer de semer du mesclun, de la mâche et des épinards !

Retour du pain

Le pain revient dans les paniers la semaine prochaine. Changement de fournisseur pour cette rentrée. Nous allons désormais vous proposer les pains de PAIN VIRGULE situé au Landreau. Il s'agit d'une SCOP (Société Coopérative Ouvrière de Production), c'est une boulangerie artisanale et biologique. Vous retrouverez un pain blanc en 500g et 1 kg, puis un pain 5 céréales en 500g. Ce producteur ne propose pas de pain 5 céréales en 1kg. Pour les personnes concernées, merci de revenir vers nous afin de modifier votre abonnement.

A savoir, nous sommes ravis de pouvoir vous proposer des prix plus attractifs !

N'hésitez pas à nous faire vos retours suite à la première livraison !

Forum des 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. Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents, n'hésitez pas à communiquer cette information auprès de votre entourage.



Recettes de la semaine

Poivron en sandwich

Recette partagée par des petits enfants d'adhérents :
Faustine, Raphaël, Zélie et Oscar, merci à eux !

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Poivron orange• Riz, sarrasin en grain ou semoule (cuits) | <ul style="list-style-type: none">• Fromage de chèvre frais en petits morceaux• Vinaigrette |
|--|--|

Préparation :

- Ouvrir le poivron, retirer le pédoncule et les pépins.
- Remplacer par les céréales, le fromage et la vinaigrette.
- A consommer comme un casse-croûte
- Les enfants vous souhaitent un bon appétit !



Carottes rôties au miel

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 6 grosses carottes• 1 cuillère à soupe de beurre fondu• 2 cuillères à soupe de miel | <ul style="list-style-type: none">• Sel, poivre• 1 poignée de persil (optionnel) |
|---|---|

Préparation :

- Eplucher puis découper les carottes en épaisses lamelles.
- Les disposer dans un plat.
- Napper uniformément les carottes avec le beurre et le miel.
- Saler et poivrer à votre goût.
- Enfourner pendant 20-25 minutes à 180°.
- Servir seul ou accompagnement de vos viandes et poissons.
- Parsemer de persil pour donner encore plus de goût !

	unité	petit panier	grand panier
Brocolis	pièce		2
Carotte	botte	1	1
Courgette	kg	0,7	
Haricot demi-sec	kg		0,3
Physalis	kg		0,25
Poivron coloré	kg	0,4	
Pomme de terre	kg	1	1,2
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@jardindecocagnenantais.fr