

### Nouvelle semaine au Jardin

Chaque matin au Jardin, toutes les équipes (ceux et celles qui le souhaitent) se rassemblent pour le traditionnel échauffement dirigé à tour de rôle! Cela permet de préparer le corps au travail et de passer un moment convivial tous ensemble!

### Côté maraîchage

La préparation des serres est toujours en cours!

Nous récoltons brocolis, tomates, courgettes, haricots verts, poivrons et les pommes de terre. Nous préparons aussi déjà les semis d'oignons botte pour le printemps ! Les poireaux au champ vont être butés pour favoriser leur croissance, ce qui n'a finalement pas pu être fait avant à cause de la pluie.

### Côté équipe

Marc, encadrant technique, va quitter le Jardin ce mois-ci et son dernier jour de travail sera vendredi 19 septembre. Toute l'équipe tient à le remercier pour sa motivation et son implication durant toutes ces années. Nous lui souhaitons une bonne continuation! Si certain.e.s d'entre vous souhaitent lui faire passer un petit mot, n'hésitez pas à nous le transmettre par mail à [communication@jardindecocagnenantais.fr](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr) ou bien de le déposer lors de votre venue au Jardin. Nous nous ferons un plaisir de lui transmettre! Il sera remplacé par Delphis qui arrivera le mercredi 17 septembre. Bienvenu Delphis !

### Braderie par notre partenaire Carquefou Partages

Carquefou Partages est une association solidaire, au service des familles carquefoliennes les plus démunies désignées par le CCAS (centre communal d'action social) de Carquefou. L'association Carquefou Partages organise une braderie ce mercredi 10 septembre de 10h à 18h au Rond-Point de l'ONU à Carquefou. Vente de vêtements, accessoires, livres, linge de maison, jouet. La braderie est ouverte à tout.e.s et l'argent sera utilisé pour l'achat de produits alimentaires et d'hygiène pour les familles bénéficiaires de l'association. Nous avons informé nos jardinier.e.s pour leur permettre de profiter de petit prix sur des équipements.



## Recettes de la semaine Gratin de brocolis et haricots verts

Ingrédients :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>100g d'oignon</li><li>100g de gruyère râpé</li><li>beurre, sel, poivre 5 baies</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>600g de haricot vert</li><li>600g de brocoli</li><li>2 œufs</li><li>200 g de lardons fumés</li></ul> |
|--|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°. Faire cuire les haricots verts et les brocolis soit à la vapeur soit dans l'eau bouillante salée. Les égoutter.
- Dans une cocotte, avec le beurre, faire revenir l'oignon coupé fin avec les lardons fumés.
- Incorporer ensuite les haricots verts et les brocolis et bien mélanger le tout. Disposer ce mélange dans un plat à gratin.
- Dans un récipient : mélanger 2 œufs et la crème fraîche, saler et épicer avec les 5 baies à votre convenance. Verser cette préparation sur le plat à gratin et saupoudrer de gruyère râpé.
- Mettre au four pendant environ 20 à 30 minutes.

### Spaghettis, courgettes et poulet

Ingrédients :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>300g de spaghettis</li><li>2 courgettes</li><li>2 escalopes de poulet</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>2 gousses d'ail, huile d'olive</li><li>Parmesan râpé ( facultatif)</li><li>Persil frais (pour la garniture)</li></ul> |
|---|---|

Préparation :

- Cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver.
- Laver les courgettes et les couper en fines lamelles à l'aide d'un épluche légumes ou d'une mandoline. Faire revenir un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.
- Faire revenir l'ail haché jusqu'à ce qu'elle soit doré.
- Ajouter les morceaux de poulet et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur. Saler et poivrer. Dans la même poêle, ajouter les lamelles de courgettes et les faire sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.
- Ajouter les spaghettis cuits dans la poêle avec les courgettes et le poulet.
- Bien mélanger le tout pour que les saveurs se mélangent. Saupoudrer de parmesan râpé et de persil frais haché avant de servir.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	-	0,4
Brocoli	kg	0,35	0,45
Courgette	kg	1	1
Haricot vert	kg	0,35	0,5
Oignon blanc	kg	-	0,35
Poivron coloré	kg	0,3	0,4
Tomate	kg	0,7	0,8
Basilic offert		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](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)