



C'est l'automne !

Cette semaine débute avec l'arrivée de l'automne et les petites fraîcheurs du matin ! Ce qui ne refroidit pas les équipes pour l'échauffement, bien au contraire ! Ce changement de saison signifie également pour le Jardin une transition pour les cultures.

Côté maraîchage

Ce sont les dernières récoltes dans le champ qui doit être libéré le 31 octobre. Il y reste encore des pommes de terre, betteraves, carottes et radis noirs. Après ces dernières récoltes, il va y avoir encore du travail pour tout retirer du champ, tels que les filets, bâches et les systèmes d'arrosage.

Les jardiniers font également du tri dans les légumes déjà récoltés, notamment les pommes de terre, oignons, ails et échalotes, afin d'éviter de propager d'éventuels détériorations à l'ensemble des légumes.

Il y a encore beaucoup de travail dans les serres, principalement du désherbage et la récolte des patates douces. Les jardiniers vont également y planter des épinards, de la mâche et du mesclun.

Les choux de Bruxelles présents dans le nouveau champs ont besoin d'être désherbés, ils sont prévus pour janvier.

Conseil d'administration

Le conseil d'administration s'est réuni mardi 16 septembre. Parmi les points à l'ordre du jour, Adèle, référente adhérents a fait des propositions pour dynamiser notre vie associative. Plus d'informations à venir dans les prochaines brèves !



Recettes de la semaine

Recette chou-fleur pomme de terre

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 2 pomme de terre 1 chou fleur 50cl lait de coco 1 oignon, 1 piment rouge | <ul style="list-style-type: none"> 10g de beurre Feuille de citronnier Coriandre, sel et poivre 1 cuil. à café de curry en poudre |
|---|---|

Préparation :

- Détailler le chou-fleur en fleurettes. Eplucher les pommes de terre, les couper en cubes. Plonger le tout dans une casserole d'eau bouillante salée et faire cuire 10 minutes. Egoutter et réserver.
- Eplucher et hacher l'oignon.
- Faire fondre le beurre dans une petite cocotte et ajouter l'oignon, le curry, le lait de coco, les feuilles de citronnier, du sel et du poivre. Mélanger.
- Dès ébullition, ajouter les légumes, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes.
- Servir chaud, parsemé de coriandre effeuillée et de piment rouge finement ciselé.

Gratin courgettes, aubergines et tomates au comté

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 3 courgettes 1 aubergine 1 tomate 1 oeuf | <ul style="list-style-type: none"> 1 oignon, 1 gousse d'ail Thym et romarin 100 g comté 20 cl de crème fraîche liquide Huile d'olive |
|---|---|

Préparation :

- Préchauffer le four à 225° (thermostat 7-8)
- Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive dans une sauteuse. Laver et couper en dés les courgettes puis l'aubergine puis les faire colorer durant 15-20 minutes sur feu moyen avec une gousse d'ail coupée finement.
- Ajouter la tomate coupée en dés 5 minutes avant la fin de la cuisson à la sauteuse.
- Battre un œuf et y incorporer la crème fraîche liquide.
- Badigeonner d'huile d'olive le fond d'un plat et y disposer les légumes. Ajouter le mélange crème fraîche œuf et râper le comté au dessus du tout. Enfourner durant 30 minutes et déguster !

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	0,3	0,6
Blette	kg	0,6	-
Chou fleur	kg	0,5	1
Courgette	kg	0,5	0,7
Poivron coloré	kg		0,3
Pomme de terre	kg	0,8	1,3
Salade	pièce	-	1
Tomate	kg	0,5	0,5
Tomate cerise	kg	0,15	-
		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