

année 2025 - semaine 40
mardi 30 septembre

Côté équipe

Nous avons eu quelques départs de jardiniers courant septembre. Nicusor, Thierry, Mahmoud et Julio ont quitté le Jardin. Nous les remercions pour leur bonne humeur et le travail effectué en équipe au Jardin !

Nous accueillons cette semaine Jude, un stagiaire qui va effectuer 4 jours au Jardin sur 2 semaines. Ceci dans le cadre de PHC (Premières Heures Chantier) un dispositif de Convergence qui permet de proposer des contrats de travail adaptés à des personnes sans logement. Bienvenu Jude !

Différents ateliers sont proposés aux jardiniers cette semaine : certains avaient un bilan de santé mardi matin, et mercredi un intervenant anime un atelier sur le budget pour les aider dans leur gestion financière. Vendredi aura lieu la dernière journée de formation tracteur pour d'autres.

Côté maraîchage

Cette semaine, le travail de nettoyage des serres se poursuit. Nous allons retirer les tomates, aubergines et poivrons afin de céder la place aux cultures d'automne telle que la mâche, les carottes nouvelles, les épinards, le mesclun, les radis et les oignons nouveaux.

Les jardiniers continuent les récoltes de pommes de terre, céleris, carottes et betteraves dans le champ qui doit être libéré ce 31 octobre.

Marché

Le Jardin continue de vous accueillir lors de ses marchés hebdomadaires :

- **mardi de 13h à 17h**
- **vendredi de 13h30 à 18h30**

Pour rappel ces marchés sont ouverts à toutes et à tous jusqu'à nouvel ordre et nous serons ravis d'accueillir également vos proches, voisins et amis ! Alors n'hésitez pas à passer le message autour de vous !

Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 3 octobre au Jardin de 15h à 18h30 !

Comme d'habitude, elle proposera des piadines, galettes et crêpes, toutes faites avec des produits bio et locaux. Vous pourrez les manger sur place ou les emporter.

Pour éviter l'attente, pensez à commander à l'avance (jusqu'à vendredi midi) par mail :

latomateconfite@gmail.com ou par téléphone au 06 49 22 98 62. Merci de bien vouloir préciser votre heure d'arrivée.

Appel au don

Le Jardin aurait besoin d'un autre micro-onde afin de diminuer l'attente lorsque nous sommes nombreux à réchauffer un plat. Donc si jamais vous en avez un dont vous ne vous servez plus, nous sommes preneurs !



Recettes de la semaine

Chou chinois sauté

Ingrédients :

• 1 chou chinois • 2 oignons • 1 gousse d'ail • Morceau de racine de gingembre 3 cm	• 2 cuill à soupe d'huile de sésame • 2 cuill à soupe de sauce soja • 2 cuill à soupe de grains de sésame blanc
--	---

Préparation :

- Rincer le chou et le couper en morceaux ;
- Peler et émincer les oignons et l'ail. Peler et râper le morceau de gingembre.
- Chauffer l'huile dans un wok. Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 minutes.
- Ajouter le chou et faire revenir 5 minutes en mélangeant.
- Ajouter la sauce soja et le sésame.
- Faire revenir le tout encore 2 minutes. Server sans attendre.

Pâtes aux poivrons, brocolis, chorizo et emmental

Ingrédients :

• 250g de pâtes fraîches • 4 poivrons • 1 morceau de chorizo	• 1 petit brocoli • sel et poivre • emmental
--	--

Préparation :

- Peler les poivrons. Couper les en dés en veillant à enlever tous les pépins et les parties blanches.
- Chauffer l'huile dans une poêle, y verser les dés de poivrons, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes en les remuant de temps en temps.
- Peler le chorizo, le couper en rondelles et l'ajouter dans la poêle pour les faire revenir 5 minutes.
- Pendant la cuisson des poivrons, laver la tête du brocoli et détacher ses fleurettes.
- Les cuire au four vapeur ou au cuit vapeur 10/12 minutes. Ajouter les dans la poêlée en les coupant si besoin.
- Faire cuire les pâtes, les égoutter. Mettre du beurre à fondre dans la casserole, remettre les pâtes dedans et mélanger. Les verser dans les assiettes. Déposer dessus les légumes au chorizo et parsemer d'emmental râpé. Servir immédiatement.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	-	0,35
Brocoli	kg	0,6	0,62
Carotte	kg	0,5	-
Chou chinois	pièce	1	1
Haricot demi sec	kg	-	0,5
Oignon	kg	0,4	-
Poireau	kg	-	0,9
Poivron coloré	kg	0,4	0,4
Tomate	kg	0,7	0,7
		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