

année 2025 - semaine 41  
vendredi 10 octobre

### Chantier au Jardin

Cette semaine, c'est la reprise du chantier vestiaire pour hommes, l'actuel étant trop petit. Ces travaux sont menés par Jacques, un bénévole et nos jardiniers Mickaël et Tommy. Un grand merci à Jacques pour son implication et son aide précieuse !

### Côté maraîchage

Le mois d'octobre reste un mois chargé au Jardin ! Il fait beau, tout pousse vite et s'enherbe vite aussi ! Il y a donc pas mal de désherbage à prévoir ! Nous continuons de récolter les choux kale, les choux pak choï et du brocoli notamment. Nous commençons la récolte du mesclun ! Nous allons aussi avoir beaucoup de travail pour la libération du champ au 31 octobre pour évacuer tout le matériel présent sur la parcelle !

### Vente et dégustation de miel Ferme La Gazi

Vendredi 17 octobre de 14h30 à 18h30 au Jardin, la ferme La Gazi sera présente au Jardin afin de vous faire découvrir ses nouveaux miels et en proposer également à la vente. N'hésitez pas à partager cette information à vos proches, amis et voisins qui seront les bienvenus !

### Évènement la Ferme du Limeur

Notre partenaire, La Ferme du Limeur, qui nous fournit les œufs, organise ses portes ouvertes ce samedi 11 octobre à partir de 10h. L'évènement a lieu à la Chapelle sur Erdre où se tiendra un marché fermier et de créateurs, ainsi que des animations, buvette, restauration sur place puis soirée concerts ! N'hésitez pas à partager autour de vous !



## Recettes de la semaine

### Potimarron farci

#### Ingrédients :

- |                                                                                                                                           |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>200g de lardons (ou lard)</li> <li>150g de gruyère râpé</li> <li>25 cl de crème fraîche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>250g de champignons frais</li> <li>estragon</li> <li>Sel, poivre</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Préparation :

- Découper le chapeau du potimarron, évider un peu de chair et la couper en morceaux.
- Mélanger les champignons émincés, les lardons, la crème, le gruyère, et le reste des morceaux de potimarrons. Saler et poivrer
- Regarnir le potimarron, poser le chapeau et enfourner à feu doux pendant 30 à 40 minutes.
- Vérifier la cuisson, la chair du potimarron doit être tendre

### Aubergines gratinées aux pomme de terre et au jambon

#### Ingrédients :

- |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 aubergine (ronde ou 2 longues)</li> <li>3 pomme de terre</li> <li>150g de jambon cuit</li> <li>300g de mozzarella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>80g de parmesan râpé</li> <li>Huile d'olive, sel et poivre</li> <li>Origan</li> <li>Basilic</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Préparation :

- Laver les pommes de terre, les éplucher et trancher finement avec une mandoline, un éplucheur ou un couteau à lame tranchante. Laver également les aubergines et les éplucher. Les couper finement en tranches de quelques millimètres d'épaisseur.
- Couper la mozzarella en petits morceaux de manière grossière. Graisser le fond d'un plat allant au four avec de l'huile d'olive ou un moule (si nécessaire tapisser de papier sulfurisé). Placer la première couche d'aubergines couvrant tout le fond. Saupoudrer avec l'huile d'olive, du sel et de l'origan.
- Procéder avec une couche de pommes de terre, plus d'huile, du sel et de l'origan. Puis, ajouter du parmesan râpé, de la mozzarella et du jambon tranché. Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient finis. Saupoudrer la surface avec beaucoup de parmesan, puis ajouter un peu de mozzarella et des feuilles de basilic.
- Faire cuire le tout dans un four préchauffé à 180 ° pendant 45 minutes. Terminer la cuisson au grill à 200 ° pour former la croûte à la surface. Vérifier la cuisson des légumes en les brochant avec un couteau bien aiguisé. Ils doivent être doux. Si ce n'est pas le cas, prolonger la cuisson.
- Pour la cuisson dans une friteuse à air, utiliser un moule qui pénètre dans le panier, en réduisant les doses si nécessaire. Placer le moule sur le panier et faire cuire les aubergines gratinées à 160 ° pendant les 20-25 premières minutes. Augmenter progressivement jusqu'à ce que le gratin soit cuit.
- Les aubergines gratinées aux pommes de terre et au jambon sont prêtes.

|                | unité | petit panier | grand panier |
|----------------|-------|--------------|--------------|
| Brocoli        | kg    | 0,5          | 0,6          |
| Chou fleur     | pièce | 1            | 1            |
| Mesclun        | kg    | 0,1          | 0,1          |
| Pomme de terre | kg    | 0,5          | 1            |
| Potimarron     | kg    | 0,5          | 0,5          |
| Tomate         | kg    | 0,4          | 1            |
|                |       | 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)