



Recettes de la semaine

Curry de chou-fleur et carottes

Ingrédients :

• 1 chou-fleur • 375 g de carottes • 30 cl de lait de coco • 1 oignon	• 30 g de beurre • 50 g de concentré de tomates • 1 cuill. à soupe de curry • sel et poivre
--	--

Préparation :

- Peler et hacher l'oignon. Eplucher et laver les carottes puis les émincer en fines rondelles.
- Détailler le chou-fleur en fleurettes et le faire blanchir 10 minutes à la vapeur.
- Dans une cocotte, déposer le beurre et faire fondre l'oignon ; Saupoudrer de curry et ajouter le concentré de tomate, le lait de coco, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter les carottes et le chou-fleur à la préparation et laisser cuire environ 15 minutes. Servir chaud.

Cake betterave carottes

Ingrédients :

• 400g de betteraves crues • 150g carottes • 5 œufs • 100g farine	• 150g poudre d'amande • 1 sachet levure chimique • 120g de beurre
--	--

Préparation :

- Eplucher les carottes et les betteraves. Les couper en morceaux puis les mixer au robot.
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine, la poudre d'amandes et la levure chimique. Faire fondre le beurre au micro-ondes et l'ajouter à la préparation. Bien mélanger.
- Ajouter également la purée de betteraves et carottes. Bien mélanger. Verser la pâte dans un moule à cake légèrement beurré.
- Enfourner le cake pendant 50 minutes (four préchauffé à 180°). Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame à couteau : elle doit ressortir propre et sèche.
- Démouler le cake sur une grille et faire refroidir avant de déguster.
-

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	-	0,6
Betterave vrac	kg	0,3	0,5
Carotte botte	pièce	1	1
Chou fleur	pièce	1	1
Mâche	kg	0,1	0,180
Tomate	kg	0,5	0,850
		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

année 2025 - semaine 42
mardi 14 octobre

Côté maraîchage

Nous continuons les récoltes dans le champ à libérer au 31 octobre. Il reste des betteraves, carottes, céleri rave, navets et radis noirs. Dans le nouveau champ, le désherbage des poireaux et choux de Bruxelles se poursuit et les poireaux vont être butés.

Le vidage des serres perdure pour laisser place à de nouvelles cultures !

Certification agriculture biologique

Comme chaque année, le Jardin est contrôlé par l'organisme ECOCERT. Ce contrôle a eu lieu courant septembre et nous avons le plaisir de vous annoncer que le Jardin a renouvelé pour un an la certification en agriculture biologique !

Forum emploi

Ce jeudi 16 octobre se tient à Thouaré sur Loire la 3ème édition du forum Escal'emploi. Un événement co-organisé par les mairies de Sainte-Luce, Carquefou, Thouaré, et Mauves, en partenariat avec Nantes Métropole, ATDEC Nantes Métropole, France Travail, Cap Emploi et Sainte-Luce Active. Le Jardin sera représenté par Mickaël, accompagnateur socio-professionnel, et Delphis encadrant technique. Nous avons relayé l'information aux équipes afin qu'ils puissent s'y rendre et prendre contact avec des employeurs.

Braderie de 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 Sociale) de Carquefou.

L'association Carquefou Partages organise une braderie ce mercredi 15 octobre de 10h à 18h au Rond-Point de l'ONU à Carquefou. Vente de vêtements, accessoires, livres, linge de maison et jouets à petits prix. La braderie est ouverte à tous 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 jardiniers pour leur permettre de profiter de petits prix sur des équipements.

Appel à bénévoles

Cette année, le mois d'octobre reste un mois très chargé pour le Jardin avec notamment la libération du champ au 31 octobre, le chantier du vestiaire sans oublier la transition au niveau des cultures et l'arrivée progressive des cultures d'automne. C'est pourquoi nous faisons appel à vous et à votre temps si vous en avez ! Nous devons débarrasser le champ de toutes les dernières cultures à récolter ainsi que du matériel divers tels que les bâches, les filets et les systèmes d'arrosage. Ceci tout en continuant de poursuivre le travail de maraîchage habituel.

Si vous êtes disponible, nous vous proposons de vous joindre aux équipes du lundi au vendredi à 8h30 ou à 10h30.

Le Jardin tient également à remercier Sébastien qui s'est joint à Jacques et l'équipe pour le chantier vestiaire !