

année 2025 - semaine 43
vendredi 24 octobre

Côté maraîchage

La pluie s'invite au Jardin ! Le travail du vidage du champ se poursuit entre deux averses avec les récoltes et le matériel à évacuer. Lorsque la pluie est trop forte, les jardiniers se mettent à l'abri pour travailler sous les serres ou confectionner les paniers de légumes dans les halles ou le dôme. Il y a également toujours le travail de tri dans la grange où sont stockés les pommes de terre, ail, oignons et échalotes.

Rencontre adhérents mardi 4 novembre

Nous organisons une rencontre avec les adhérents qui aura lieu le mardi 4 novembre de 18h à 19h au Jardin. Cet événement est porté par Adèle, membre du conseil d'administration et référente adhérents. Ce sera l'occasion de présenter la nouvelle équipe et d'échanger sur le fonctionnement du Jardin.

Sondage sur la saison 2025

Nous allons vous envoyer prochainement un sondage afin de recueillir vos avis et remarques pour préparer l'année 2026. Soyez attentifs à vos mails ! Nous avons hâte d'avoir vos retours !

Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 24 octobre au Jardin de 15h à 18h30 ! Comme d'habitude, elle vous proposera des piadines, galettes et crêpes, toutes faites avec des produits bio et locaux. Vous pourrez les manger sur place ou à 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.

Remerciements

Le chantier du vestiaire bat son plein et le Jardin tient à remercier Jacques et Sébastien pour leur implication et motivation ! Nous tenons aussi à remercier Yves et Anne qui ont répondu à l'appel à bénévoles et qui sont venus prêter main forte aux jardiniers la semaine dernière. Nous avons d'ailleurs toujours besoin de bras pour libérer l'ancien champ fin octobre.



Recettes de la semaine

Courge spaghetti en gratin

Ingrédients :

1 carotte 1 courge spaghetti - viande hachée 1 échalote	- beurre - épices au choix - gruyère râpé
--	---

Préparation :

- Couper la courge en deux, puis la mettre à cuire à la vapeur 30 minutes.
- Éplucher la carotte, les couper en tout petits cubes. Éplucher l'échalote, la couper finement.
- A la poêle, dans un fond d'eau de de beurre, laisser cuire la carottes en ajoutant sel, poivre et des épices au choix (paprika, du piment, un peu de cumin et de curcuma)
- Une fois la carotte à mi-cuisson, introduire l'échalote, laisser cuire.
- Ajouter la viande hachée en l'émiettant, faire cuire et réserver.
- Prendre la courge, gratter un peu le fond et mélanger aux légumes et la viande.
- Dans le fond de la courge, mettre la viande hachée puis les légumes et ajouter le gruyère.
- Enfourner à 180° pendant environ 25 minutes et déguster.

Chou chinois au gingembre

Ingrédients :

1 chou pak-choï 1 petit poireau 1 oignon rouge 1 gousse d'ail	- Gingembre : frais (morceau de 3 cm) ou en poudre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 1 cuillère à soupe de sauce soja - sel et poivre du moulin
--	--

1. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir à feu doux pendant 15 minutes.
2. Lavez le chou et séparez les tiges des feuilles. Coupez les tiges en tronçons de 1 cm. Pelez et émincez le gingembre en fines tranches.
3. Mettez les tiges dans la sauteuse, ainsi que le gingembre. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
4. Augmentez le feu et ajoutez les feuilles. Faites cuire pendant 5 minutes en mélangeant sans arrêt. Hors du feu, arrosez avec la sauce soja et servez immédiatement.

	unité	petit panier	grand panier
Mesclun	kg	-	0,2
Epinard	kg	0,5	0,5
Chou-fleur	pièce	1	1
Courge spaghetti	pièce	1	1
Oignon	kg	0,4	0,4
Chou pak-choi	pièce	-	1
Poivron	kg	-	0,6
Pomme de terre	kg	1	1
		10,70 €	15,40 €



Les légumes sont produits au Jardin de Coccagne 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 Coccagne Nantais

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecoccagnenantais.fr