

année 2025 - semaine 44
vendredi 31 octobre

Côté maraîchage

Le Jardin continue sa transition de culture ! Les aubergines, tomates vont laisser place aux cultures d'automne. Cette semaine de l'ail est plantée dans les serres et les jardiniers récoltent des épinards ainsi que de la mâche et du mesclun.

Les récoltes se poursuivent dans le champ à libérer. Cette semaine, c'est au tour des navets, betteraves et carottes rouges notamment ! Il restera encore tout le matériel à évacuer.

Appel à bénévoles

Nous faisons une nouvelle fois appel à vous et à votre temps si vous en avez ! Cette période de transition reste chargée pour le Jardin !

Si vous êtes disponible, nous vous proposons de vous joindre aux équipes du lundi au vendredi à 8h30 ou à 10h30. Selon vos capacités vous pourrez aider au champ mais aussi aux pesées de légumes pour la confection des paniers.

Vente de produits de la ferme de Gazi

Ce 17 octobre dernier, Bastien, de la ferme de Gazi, est venu présenter et faire déguster ses miels. La ferme de Gazi propose également des huiles de tournesol et de colza, des lentilles et du spray propolis. Vous pourrez retrouver ses produits à la vente lors de nos marchés du mardi et du vendredi.

Sondage sur la saison 2025

Nous vous avons envoyé un sondage afin de recueillir vos avis et remarques pour préparer l'année 2026. Soyez attentifs à vos mails, et vérifiez vos spams ! Nous avons hâte d'avoir vos retours ! Réponses attendues au plus tard le dimanche 9 Novembre.

Nouveau Partenariat : restaurant Maioann

Le Jardin démarre cette semaine un partenariat avec le restaurant du centre ville de Carquefou Maioann. Après avoir travaillé dans des établissements étoilés, son chef, Maxime Marteau, 32 ans, lance son propre restaurant bistrannique au cœur de la ville de Carquefou. Il propose désormais une cuisine créative mettant en valeur les produits locaux et de saison, avec des saveurs uniques qui varient en fonction de l'arrivée du jour. C'est Delphis, encadrant technique, qui est allé le démarcher et permet au Jardin de faire valoriser ces légumes avec une cuisine bistrannique.

Appel au don

Le jardin fait appel à vous pour venir en aide à une ancienne salariée qui a des besoins pour son nouveau logement. Elle a notamment besoin d'un frigo, d'une gazinière électrique et tous les petits meubles seront les bienvenus. Si jamais vous avez cela, merci de nous en informer et nous vous mettrons directement en contact avec la personne.



Recettes de la semaine

Clafoutis d'aubergines et carottes

Ingrédients :

1 grosse aubergine ou 2 petites 400g de carottes 1 gros oignon, 1 gousse d'ail 50g de farine	20cl de lait de coco 2 œufs 2 cuill. à soupe d'huile d'olive - thym et curry en poudre
---	---

Préparation :

- Laver et couper les aubergines en cubes. Saler et laisser égoutter dans une passoire.
- Peler et émincer les carottes, l'oignon et l'ail.
- Les faire fondre 10 minutes dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, du thym émietté et une petite cuillère à café rase de curry.
- Ajouter les cubes d'aubergines et une cuillère à soupe d'huile d'olive puis les faire sauter à feu moyen 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.
- Préchauffer le four à 200.
- Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter la farine, du sel puis le lait de coco.
- Incorporer les légumes, bien mélanger et verser dans un plat. Enfourner pour 40 minutes.

Chou-fleur rôti au pesto d'épinard

Ingrédients :

1 gros chou-fleur 150g de pousses d'épinards 1 gousse d'ail 1 poignée de basilic + 1 poignée de persil	50g d'amandes émondées 40g de beurre, 30g d'huile d'olive 80g de parmesan - sel, poivre
---	--

Préparation :

- Laver vos pousses d'épinards et les laisser égoutter gentiment. Torréfier les amandes environ 5 minutes dans une poêle à sec. Peler et émincer l'ail.
- Mixer ensemble les pousses d'épinard, le persil, le basilic, les amandes, la moitié du parmesan (40 g), l'huile d'olive et l'ail. Saler et poivrer.
- Nettoyer bien votre chou fleur et le retourner. Faire couler le pesto dans les trous, pour vous aider à le faire "descendre" tapoter votre chou fleur sur la table pour que le pesto se mette bien dans tous les trous. moins 6 ou 7 fois . Préchauffer votre four à 200°.
- Poser 2 grandes feuilles d'aluminium en croix et déposer votre chou fleur toujours retourné au centre, emballer bien le tout. Déposer dans un plat à gratin et enfourner pendant une heure.
- Au bout d'une heure, débarrasser votre cadeau, vérifier la cuisson, il doit être assez tendre et déposer le chou fleur dans le bon sens dans le plat à gratin, monter la température à 230°
- Badigeonner le chou fleur de beurre fondu et parsemer de la chapelure et du reste de parmesan. Enfourner pendant 15 minutes jusqu'à ce que le chou fleur soit bien doré.

	unité	petit panier	grand panier
Aubergine	kg	-	0,6
Radis noir	kg	0,4	0,5
Carotte botte	pièce	1	1
Chou-fleur	pièce	-	1
Poivron vert	kg	0,6	-
Pak-choi	pièce	-	1
Epinard	kg	0,65	0,7
Mâche/Mesclun	kg	0,17	0,18
		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