

année 2025 - semaine 45
vendredi 7 novembre

Côté maraîchage

Le champ est enfin libéré de toutes les cultures mais il reste encore du matériel à évacuer. C'est une véritable transition pour le Jardin qui cultivait dans ce champ depuis sa création, soit il y a quasiment 20 ans ! Lors de la réunion d'équipe qui a lieu chaque lundi, l'équipe encadrante a d'ailleurs tenu à féliciter tous les jardiniers pour leur travail et leur implication depuis ces dernières semaines ! Les récoltes se poursuivent en parallèle dans le nouveau champ, avec notamment les premiers poireaux qui arrivent dans vos paniers cette semaine !

Côté équipe : atelier

Les salariés qui l'ont souhaité ont participé ce lundi après-midi à un atelier socio-esthétique qui aura également lieu les 2 prochains lundis. Cet atelier a été animé par l'association Menthe Poivrée qui lutte contre toute forme d'isolement et d'inégalité face aux soins d'hygiène de base et d'esthétique. Pour cette première séance, les participants ont appris à se connaître et l'animatrice leur a donné quelques astuces, inspirées des médecines chinoises, pour améliorer la qualité du sommeil.

Appel à bénévoles

Nous faisons une nouvelle fois appel à vous et à votre temps si vous en avez ! Cette fois-ci le Jardin aurait besoin d'une personne compétente dans le domaine des infrastructures informatiques et/ou téléphonie.

Sondage sur la saison 2025

Le Jardin a déjà recueilli environ 50 réponses et nous remercions les adhérents qui ont déjà répondu. Il est encore temps d'y répondre, vous avez jusqu'à dimanche 9 novembre pour le faire !

A noter dans vos agendas

Le jardin sera exceptionnellement fermé mardi 11 novembre, jour férié.
La distribution des paniers et le marché auront lieu le lundi 10 novembre de 13h à 17h.

Remerciement

Le Jardin tient à remercier Stéphane qui est venu donner de son temps et prêter main forte mercredi dernier à l'évacuation du matériel dans l'ancien champ !

Boîte à œufs

Nous vous remercions de bien vouloir rapporter vos boîtes d'œufs vides svp, Attention nous reprenons seulement les boîtes de 6 ou 12.



Recettes de la semaine

Chakchouka à la courge et carottes

Ingrédients (4 pers.) :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 500 g de courge 2 carottes, 400 g de tomates concassées et 300 ml d'eau chaude 4 oignons, 4 gousses d'ail | <ul style="list-style-type: none"> 4 œufs 2 c. à soupe d'huile d'olive 1 c. à café de cumin, Harissa |
|---|---|

Préparation :

1. Préparez la courge, carottes (dés/rondelles), émincez l'oignon, hachez l'ail.
2. Faites revenir l'oignon dans l'huile, ajoutez l'ail, courge et carottes. Cuisez 7-10 min.
3. Ajoutez tomates et l'eau chaude, épices, sel, poivre. Mijotez 15-20 min à feu doux.
4. Formez 4 puits, cassez un œuf dans chaque. Couvrez, cuisez 5-7 min. Servez chaud avec du pain, parsemez de persil.

Oeufs cocottes aux épinards et poireaux (pour 2 personnes = 2 mini cocottes)

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 4 œufs 2 poignées d'épinards farsis 1 poireaux crème | <ul style="list-style-type: none"> Sel et poivre Ail en poudre Gruyère râpé ou fêta |
|---|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180° ;
- Préparer une fondue de poireaux dans une poêle, dans un petit fond d'eau. Assaisonner. (sel, poivre et ail en poudre)
- Faire de même avec les épinards dans une autre casserole. C'est très rapide, les épinards réduisent énormément en cuisson.
- Placer les légumes dans le fond des cocottes. Puis casser les 2 œufs par dessus. Verser de la crème liquide. Saler, poivrer et parsemer de gruyère râpé ou fêta.
- Enfourner pour 10 à 18 minutes maximum. Bien surveiller car ça dépend de votre four. Idéalement, le jaune doit rester coulant et le blanc doit être cuit.

	unité	petit panier	grand panier
Butternut	Pièce	1	1
Blette	kg	0,65	0,7
Oignon	kg	0,3	-
Mache	kg	0,16	0,17
Poivron vert	kg	-	0,3
Poireaux	kg	0,5	1
Pomme de terre	kg	1	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