

année 2025 - semaine 47  
mardi 18 novembre

### Côté maraîchage

L'hiver s'installe doucement au Jardin avec les premières gelées ce mardi ! Delphis et Alexandre, les 2 encadrants techniques travaillent sur le plan de culture 2026. En effet, la saison prochaine se prépare dès maintenant ! Cette semaine, l'équipe désherbe les serres et notamment les épinards, les carottes, les oignons nouveaux et les blettes. Nous récoltons de la mâche, des épinards, du fenouil ainsi que des poireaux. De la mâche va être plantée et les jardiniers vont semer les fèves. En parallèle, un travail sur les espaces verts est nécessaire. Débroussaillage ici et là, et curage de fossé. Nous effectuons aussi l'inventaire des PAM (plantes aromatiques et médicinales), c'est Lucien référent PAM qui s'en charge.

### Côté équipe

Cette semaine au Jardin nous accueillons une nouvelle jardinière, Masarina. Toute l'équipe du Jardin lui souhaite la bienvenue ! Nous avons également annoncé le départ d'Adam qui effectuera son dernier jour au Jardin vendredi 28 novembre.

Ce lundi s'est déroulé le troisième et dernier atelier socio-esthétique. Ces ateliers ont été animés 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. Lors de ce dernier atelier, les jardiniers ont pu confectionner un baume à base d'huile essentielle d'orange pour aider à l'endormissement.

### Vie associative

Ce mardi 18 novembre se tient le conseil d'administration de l'association.

D'autre part, le Jardin sera présent ce jeudi 20 novembre 2025 à la rencontre annuelle du réseau agriculture et biodiversité de la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux). Ce partenaire effectue des prélèvements sur notre terrain pour mener leurs différentes études sur la faune ;

### DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Suite au sondage, vous êtes plusieurs à nous remonter que la date de conservation des œufs n'est pas indiquée. Nous allons donc désormais vous en informer via la brève. Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 15/11/2025 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 13/12/2025.



## Recettes de la semaine

### Quiche betterave, feta, pousse épinard et pignons de pin

#### Ingrédients :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pâte brisée</li> <li>120 g de betterave déjà cuite</li> <li>150 g de pousses d'épinard</li> <li>30 à 40 g de feta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 cs de pignons de pin</li> <li>20 cl de crème de riz (ou crème liquide)</li> <li>2 œufs</li> <li>Sel, poivre</li> </ul> |
|---|---|

#### Préparation :

- Couper la betterave en petits dés.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et mettre à tomber les pousses d'épinard. Réserver.
- Répartir au fond de la tarte la betterave et les pousses d'épinard.
- Mélanger ensemble la crème de riz et les œufs ensemble. Saler et poivrer.
- Verser sur le fond de tarte.
- Ajouter par-dessus la feta émiettée.
- Faire torréfier les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse ; Les ajouter.
- Faire préchauffer votre four à 180°C et enfourner pour 30 minutes.

### Poireaux et fenouil braisés au paprika

#### Ingrédients :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>450 g de poireau (poids préparé)</li> <li>3 fenouils moyen 100 g environ</li> <li>3 cs d'huile d'olive</li> <li>3 cc de paprika en poudre de bonne qualité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 cs de sauce soja</li> <li>1.5 cc d'ail en poudre</li> <li>1.5 cc de sel fin</li> <li>375 g de tofu nature et ferme</li> <li>Poivre et sel</li> </ul> |
|--|---|

#### Préparation :

- Commencer par préparer les légumes : enlever l'extrémité du ou des poireaux et les laver soigneusement. Les couper en 4 dans la longueur puis en tronçons. Couper le fenouil en 4 et enlever la partie dure à la base. Couper à nouveau chaque partie en deux.
- Préparer à côté du plan de cuisson l'ail, le sel, le paprika et le tofu (ou votre autre protéine végétale)
- Chauffer une poêle et verser l'huile. Ajouter tous les légumes, le tofu émietté grossièrement avec les doigts et les épices. Bien mélanger pour les répartir. Baisser le feu et couvrir.
- Au bout des 5 minutes, augmenter à feu vif, ajouter la sauce soja et bien mélanger quelques secondes. Servir aussitôt.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	kg	0,6	0,3
Epinard	kg	0,6	0,3
Fenouil	Pièce	1	1
Mâche	kg	0,15	0,12
Oignon	kg	0,4	0,2
Poireaux	kg	1	0,5
Pomme de terre	kg	1	0,85
		15,40 €	10,70 €



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](mailto:communication@jardindecoccagnenantais.fr)