

année 2025 - semaine 48
vendredi 28 novembre

Côté maraîchage

Le travail sur les espaces verts continue au Jardin cette semaine. Le Jardin commence également son ménage automnale ! Rangement et nettoyage extérieurs pour y voir plus clair ! Masarina s'occupe de la serre pépinière (utilisée pour tous les semis). Inventaire des plaques de semis, rangement, nettoyage et débroussailluse. Lucien, référent PAM (Plantes Aromatiques et Médicinales), est en charge d'émonder (séparer les feuilles des tiges) la verveine citronnée en vue de la préparation des tisanes.

Côté équipe

C'est la dernière semaine d'Adam, son départ a été mis en avant lors de la pause matinale de ce mercredi. Adam est arrivé au Jardin en février 2025, nous le remercions pour son travail et lui souhaitons bonne continuation !

Konstantin quitte également le Jardin cette semaine. Il est arrivé en juin 2024 et se dirige désormais vers le métier de chauffeur poids-lourd. Il va suivre une formation à l'AFTRAL (Apprendre et se Former en TRAnsport Logistique). Ce départ se fait dans le cadre du dispositif POEC (Préparation Opérationnelle à l'Emploi Collective) de France Travail. Il s'agit de former des demandeurs d'emploi pour occuper des emplois identifiés par une branche professionnelle. A l'issue de sa formation, Konstantin signera un contrat de minimum 6 mois.

Le Jardin tient à le remercier pour son travail et son implication et nous lui souhaitons pleine réussite !

Yonas fait une formation découverte des métiers de l'hôtellerie et de la restauration qu'il a débuté ce lundi pour 15 jours. Il s'agit de pouvoir valider ou non son idée de projet professionnel avec des mini formations, des visites de restaurants, de centres de formation et de rencontres employeurs. Cela se fait via l'ATDEC (Association Territoriale pour le Développement de l'Emploi et des Compétences)

Remerciement

Le Jardin tient à remercier l'adhérent qui est venu apporter lundi matin notre premier don financier suite à notre appel de la semaine dernière.

Foodtruck La Tomato Confite

Laurence sera présente ce vendredi 28 novembre 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.



Recettes de la semaine

Curry de chou kale et carotte

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 200 g de petites carottes • 250 g de chou kale • 400 g de pulpe de tomate • 20 cl de lait de coco • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 3 cm de gingembre frais | <ul style="list-style-type: none"> • 3 clous de girofle • 2 gousses de cardamome verte • 1 c à café de curcuma en poudre • 1 c à soupe d'huile • Sel, poivre • Noix de cajou pour servir |
|--|--|

Préparation :

- Epluchez l'ail, l'oignon et le gingembre. Mixez ensemble l'ail, l'oignon, le gingembre, les grains des gousses de cardamome et les clous de girofle.
- Faites chauffer l'huile dans un grand wok et faites revenir le hachis d'épices avec la cuillère de curcuma pendant 5 minutes.
- Epluchez les carottes et coupez les en 2 ou en 4 selon leur taille. Ajoutez les au wok et mélangez bien. Couvrez et faites cuire à feu moyen.
- Pendant ce temps, nettoyez le chou kale. Otez la nervure centrale à l'aide de ciseaux de cuisine. Coupez la nervure en petits morceaux et ajoutez les aux carottes.
- Coupez les feuilles en lanières et ajoutez les également aux wok. Versez la pulpe de tomate et le lait de coco, salez et poivrez.
- Mélangez bien de façon à ce que les légumes soient enrobés de sauce et laissez mijoter à feu doux pendant encore une dizaine de minutes (avec un couvercle).
- Servez le curry de chou kale avec des noix de cajou et du riz basmati.

Courge spaghetti aux lardons et crème fraîche

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Courge spaghetti • 200g lardons • 25 cl crème fraîche | <ul style="list-style-type: none"> • 2 oignons • 100g parmesan |
|---|--|

Préparation :

- Prenez la courge puis, mettez-la dans une casserole au feu, et laissez-la cuire pendant 1h.
- Une fois la cuisson terminée, coupez la courge en 2 dans le sens de la longueur sur la planche de cuisine.
- Ensuite, avec une fourchette, retirez les graines et tirez la chair.
- Mettez dans une passoire pour faire égoutter
- Épluchez les oignons et émincez-les.
- Mettez sur feu une sauteuse et faites-y revenir les lardons et les oignons. Puis, ajoutez la crème fraîche.
- Assaisonnez au sel puis au poivre.
- Parsemez du parmesan dessus.

	unité	grand panier	petit panier
Carotte	kg	1	0,9
Choux kale	pièce	1	-
Courge spaghetti	kg	1,3	1
Blettes	kg	0,5	0,3
Pommes de terre	kg	1	0,8
Radis noir	kg	0,5	0,5
Ail	kg	0,15	0,12
		15,40 €	10,70 €



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