Les Brèves du Jardin

N°938

année 2025 - semaine 50
mardi 9 décembre

Côté maraîchage

Ce mardi, le Jardin s'est fait livrer 22 tonnes de compost issu des déjections de bovins, ovins et poules. Cet engrais naturel riche en nutriments est idéal pour améliorer la qualité du sol et favoriser la croissance des légumes.
Les jardiniers continuent d'émonder (séparer les feuilles des tiges) des PAM (Plantes Aromatiques et Médicinales) pour la préparation des tisanes. Pour les fêtes de fin d'année, ce sera une tisane à dominante de basilic cannelle !

Côté équipe

Cette semaine, nous accueillons 2 nouveaux jardiniers : Samba et Léon ainsi qu'une stagiaire, Gungor, qui est présente pour la semaine. Toute l'équipe du Jardin leur souhaite la bienvenue !

Ce lundi, le Centre de Vaccinations Polyvalentes (CVP) est venu avec un bus au Jardin afin de mettre à jour la vaccination des salariés qui le souhaitaient. Le CVP réalise gratuitement les vaccinations recommandées par le calendrier vaccinal en vigueur pour les personnes en situation de vulnérabilité et/ou précarité.

Mercredi, 2 ateliers sont proposés aux jardiniers :
-Un atelier autour de la nutrition animé par l'association Accompagnement Soins et Santé. Cette association a pour vocation de permettre l'accès aux soins pour tous, dans le respect du libre choix de chacun et avec la volonté de développer la capacité des usagers à devenir acteurs de leur santé.
-Un atelier numérique : Alexandra de notre partenaire Convergence anime cet atelier pour aider les jardiniers à faire leur actualisation France Travail directement sur l'application.

A noter dans vos agendas : fermeture de fin d'année

Nous vous informons que le Jardin sera fermé du lundi 22 au vendredi 26 décembre. Cette semaine apparaît quand même dans votre planning depuis votre espace adhérent sur le logilciel Cocagne bio. Vous n'avez pas besoin de l'annuler et ne serez pas facturés évidemment.

Pause œufs

Suite à une baisse importante de ponte des poules de notre fournisseur La Ferme du Limeur, nous sommes contraints de suspendre les œufs dans vos paniers et ce jusqu'à fin janvier.

Appel au don

Le Jardin aurait besoin d'être équipé d'une petite tondeuse afin de faire un travail sur les espaces verts. Alors si jamais vous avez ça, nous sommes preneurs !

Recettes de la semaine

Chou chinois pe-tsaï farci

Ingrédients pour 2 personnes

• 8 grandes feuilles de chou chinois pe-tsaï • 125g de poulet • 4 tranches de jambons • 100g champignons	• 2 échalotes, 1 gousse d'ail • Sauce soja • épices au choix : curry, piment, zaatar • beurre ou huile

Préparation :
- Détacher les grandes feuilles de chou chinois avec précaution.
- Les faire cuire 5 minutes dans l'eau bouillante (dans une grande sauteuse ou une poêle)
- Les égoutter et les laisser sécher pendant que vous la préparation de la farce.
- Couper le poulet et le jambon finement, laver et couper les champignons, peler et ciseler les échalotes et l'ail.
- Faire revenir les échalotes et l'ail dans un peu de beurre ou d'huile. Ajouter les champignons, faire suer quelques minutes. Ajouter le poulet puis le jambon et faire cuire une dizaine de minutes à feu doux.
- Il est aussi possible d'ajouter des feuilles de chou chinois hachées.
- Assaisonner de sauce soja, poivre et épices : la farce doit être plutôt relevée. Laisser refroidir.
- Déposer une cuillère de farce sur une feuille de chou, côté tige. Commencer à rouler. Rabattre les bords de la feuille pour maintenir la farce. Rouler jusqu'au bout : ça tient !
- Disposer vos roulés dans un plat à gratin. Arroser d'huile d'olive ou parsemer de beurre. Cuire 25 minutes au four à 180°!

Tarte à la betterave rouge, balsamique, thym et fourme d'Ambert

Ingrédients pour 4 personnes :

• 1 pâte feuilletée • 500 g de betteraves rouges coupés en cubes • 2 oignons • 2 cs à soupe de vinaigre balsamique	• 2 cs d'huile d'olive • 2 branches de thym effeuillé • 70 g de fourme d'Ambert • sel et poivre

Préparation :
- Préchauffer le four à 180°. Hacher finement les oignons pelés.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déglacer avec le vinaigre balsamique puis ajouter les betteraves, le thym, saler et poivrer et laisser chauffer 2 à 3 minutes ;
- Étaler la pâte et déposer au centre les betteraves en laissant un bord de 2 cm libre sur le pourtour.
- Couper la fourme d'Ambert en petits cubes et les répartir sur le dessus de la tarte.
- Rabattre le bord pour former la croûte et enfourner pour 30 minutes de cuisson.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	kg	0,6	0,4
Carotte	kg	1	0,6
Chou Pe-tsaï	pièce	1	1
Courge musquée	kg	1 portion	1 portion
Oignon	kg	0,4	0,4
Radis ou mâche	botte	1	-
Salade	pièce	1	
		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