

année 2026 - semaine 2
vendredi 9 janvier

Cette semaine le Jardin fait face à des conditions météorologiques exceptionnelles, qui perturbent notre fonctionnement habituel. Nous avons été contraints de fermer le Jardin mardi toute la journée et mercredi matin suite aux chutes de neige. La distribution du mardi a été reportée à ce jeudi.

Côté maraîchage

Cette semaine, nous avons récolté des carottes en botte, de la mâche et des épinards dans les serres ainsi que des blettes et poireaux au champs. Nous continuons également l'émondage des PAM (plantes aromatiques et médicinales) avec le basilic citronné.

Côté équipe

Cette semaine, le Jardin accueille Hanna qui effectue une PMSMP d'encadrante technique (Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel) via France Travail durant 1 mois. Hanna est en reconversion, elle a une formation d'éducatrice spécialisée et souhaite s'orienter vers l'horticulture. Nous lui souhaitons la bienvenue et bonne réussite dans ses projets ! Ali, parmi les salariés en insertion a quitté le Jardin ce lundi. Le Jardin le remercie pour son implication et lui souhaite le meilleur pour la suite !

Foodtruck La Tomate Confitée

Laurence sera présente ce vendredi 9 janvier 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.

Bonne nouvelle ! Retour des œufs la semaine prochaine

La ferme du Limeur va pouvoir de nouveau nous livrer chaque semaine impaire et vous retrouverez donc de bons œufs bio dès la semaine prochaine dans vos paniers !



Recettes de la semaine

Fricassée de chou chinois Pé-Tsaï

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 chou chinois• 2 pommes coupées en dés• 1 doigt de gingembre râpé• 1 ou 2 oignons jaunes émincés | <ul style="list-style-type: none">• 75g de lardons fumés• 2 gousses d'ail écrasées• Poivre |
|--|--|

Préparation :

- Enlever les grosses feuilles vertes du chou (à garder pour une soupe) et le trognon blanc trop dur.
- Le ciseler et le passer sous l'eau.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, ajouter les lardons et l'ail.
- Puis ajouter le chou, les pommes et le gingembre.
- Faire cuire le tout environ 20-30 minutes en remuant.
- Servir avec une côte de porc par exemple.

Poêlée de blettes à l'ail

Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500g de blettes fraîches• 3 ou 4 gousses d'ail | <ul style="list-style-type: none">• 2 ou 3 CS d'huile d'olive• Sel et poivre |
|---|---|

Préparation :

- Bien nettoyer les blettes. Vérifier attentivement notamment la terre collée aux côtes (partie blanche). Le mieux est d'avoir une brosse à légumes avec laquelle on peut gratter des côtes.
- Séparer les feuilles de la partie blanche.
- Pour accélérer la préparation des blettes, coupeR les côtes en fines lanières, de cette façon, il n'est pas nécessaire d'enlever les fils.
- Pour que que les morceaux soient un peu plus gros, il faut enlever les fils ou filaments. Pour cela, retirer avec un petit couteau une sorte de peau collée aux côtes.
- Faire cuire les côtes de blettes à la vapeur ou à l'eau pendant environ 5 minutes.
- Ensuite mettre les feuilles sur le dessus et terminer la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Égoutter et mettre de côté.
- Éplucher les gousses d'ail, les hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle avec l'ail.
- Lorsque l'ail est un peu doré, ajouter les blettes cuites, saler, poivrer et faire sauter 3 à 4 minutes à feu moyen et déguster.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	kg	0,6	0,4
Blettes	kg	-	0,5
Carotte	kg	0,8	0,8
Chou Pé-Tsaï	kg	1	-
Courge musquée	kg	1,6	0,8
Echalote	kg	0,2	0,15
Pomme de terre	kg	1	1
		16 €	11,10 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

