

année 2026 - semaine 3
vendredi 16 janvier

Vœux 2026 !

Que cette nouvelle année vous apporte santé, joie, projets épanouissants et moments partagés, au jardin et ailleurs. Grâce à votre engagement, votre fidélité et votre soutien, notre jardin continue d'être un lieu de solidarité, d'insertion, de production agricole respectueuse de l'environnement et de lien social.

En 2026, nous continuerons ensemble à cultiver bien plus que des légumes : des valeurs de coopération, de respect du vivant et d'entraide, au cœur de notre territoire.

Merci de faire vivre cette belle aventure collective. Nous avons hâte de poursuivre ce chemin à vos côtés tout au long de l'année à venir.

Très belle année 2026 à vous et à vos proches !

Côté maraîchage

Dans les serres, certaines cultures sont terminées et il faut retravailler la terre afin de préparer de nouvelles planches de culture.

Cette semaine, les jardiniers vont semer des carottes, des blettes, des choux rave, des navets bottes et des choux pointu. C'est une étape importante pour le Jardin : **la nouvelle saison est lancée avec le début des semis !**

Par ailleurs, le travail sur les espaces verts continue avec le curage des fossés et le nettoyage des bords de serre pour stopper la prolifération des ronces et des saules notamment. Ces derniers puisent l'eau dans la terre au détriment de nos cultures.

Dans le champ, la mise en place des lignes d'irrigation se poursuit.

Les choux ont besoin d'être butés et les pommes de terre dégermées.

Cette semaine, les jardiniers récoltent des blettes, des épinards, des poireaux, des rutabagas que vous allez retrouver dans vos paniers.

A savoir le rutabaga est un légume racine proche du navet avec un goût moins amer, plus doux et sucré.

Côté équipe

Le Jardin accueille cette semaine 2 nouveaux stagiaires.

Abdou qui vient effectuer 140h dans le cadre d'une formation d'ouvrier agricole avec l'EFEA (l'Ecole de Formation par l'Expérience en Agriculture).

Anthony qui sera présent durant 2 semaines au Jardin afin de pouvoir confirmer son projet professionnel.



Recettes de la semaine

Velouté de rutabaga aux légumes

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 300g de rutabaga • 1 oignon • 85g de carottes • 125g de pomme de terre • 1 pomme | <ul style="list-style-type: none"> • 1 cube de bouillon de légume • 70 cl d'eau bouillante • 1 cc de cumin en poudre • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Émincer l'oignon et le faire revenir dans une casserole.
- Couper et émincer les légumes : rutabagas, carotte, pomme de terre et pomme. Saler et poivrer.
- Ajouter les légumes aux oignons, faire revenir le tout 2 minutes et incorporer le cube de bouillon de légumes ainsi que l'eau bouillante.
- Laisse mijoter à couvert 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
- Couper le feu. Ajouter le cumin, le piment d'Espelette et mixer à laide d'un mixeur plongeant.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Servir bien chaud accompagné de tartines de pain beurré.

Recette de chou vert lisse à l'asiatique

Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 chou vert lisse moyennes • 2 gousses d'ail finement hachées • 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm) râpé • 2 CS de sauce soja | <ul style="list-style-type: none"> • 1 CS d'huile de sésame (ou autre huile neutre) • 1 CS de graines de sésame • 1 pincée de piment en poudre (facultatif) |
|--|--|

Préparation :

- Laver le chou vert lisse et le couper en fines lamelles.
- Chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle ou un wok.
- Faire revenir l'ail et le gingembre râpé jusqu'à ce qu'ils libèrent leurs arômes.
- Ajouter les lamelles de chou et les faire sauter à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, tout en remuant régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent.
- Incorporer la sauce soja et éventuellement une pincée de piment en poudre pour relever le goût.
- Continuer la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires afin que les saveurs imprègnent bien le chou, puis saupoudrer de graines de sésame avant de servir.
- Ce plat peut être servi seul ou en accompagnement d'un riz parfumé ou de nouilles sautées pour une touche encore plus gourmande et équilibrée.

	unité	grand panier	petit panier
Chou lisse	pièce	1	1
Épinard	kg	0,4	-
Oignon	kg	0,5	0,5
Poireau	kg	1	0,5
Pomme de terre	kg	1	1
Rutabaga	kg	0,5	0,5
		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.

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