

année 2026 - semaine 6
mardi 3 février

Côté maraîchage

Semaine pluvieuse une nouvelle fois ! Le Jardin s'adapte et le travail au champ se fait le plus possible entre deux averses ! Cette semaine, c'est le retour des choux-fleurs ! Les jardiniers ont également récolté des blettes que vous retrouverez dans vos paniers. Lors des grosses averses, le travail dans les serres est privilégié avec notamment l'apport en compost pour finaliser la préparation des nouvelles planches de cultures. D'autre part, des plantations sont toujours en cours : brocolis, salade, chou rave, choux pointus et mizuna !

Zoom sur le mizuna : *Le mizuna ou moutarde japonaise est un chou à la subtile saveur poivrée, traditionnellement cultivé autour de Kyoto. Rustique, très peu exigeant, il compose des salades d'hiver riches en goût. Mais le mizuna mérite aussi toute sa place dans nos potagers de par ses qualités nutritives. Il est en effet très riche en antioxydants et vitamines.*

Côté équipe

Cours français

Chaque mardi et vendredi, une partie de l'équipe, non francophone bénéficie de cours de français au sein du GRETA.

Atelier santé pour tous :

Ce lundi après-midi, les salariés qui l'ont souhaité, ont participé à un atelier animé par Anaëlle de Convergence dédié au thème de la santé, et plus particulièrement, de la connaissance du système de santé français. Connaître les organismes de santé, la carte vitale, la gestion des arrêts maladies notamment.

Adhésion 2026

Comme chaque début d'année civile, lors de la première facturation, votre adhésion de 30€ annuelle à l'association est renouvelée et sera donc prélevée ce début février.

Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 6 février 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. Pensez à commander : 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

Petits flans de blettes à la moutarde

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 petite botte de blettes (côtes et feuilles) 2 carottes 1 gousse d'ail 3 œufs 300ml de lait | <ul style="list-style-type: none"> 200ml de crème liquide 2 cs de moutarde à l'ancienne 50g de farine 1 cc de noix de muscade fraîchement moulue sel et poivre |
|--|---|

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C. Séparer les côtes des blettes. Laver les feuilles et les couper à l'aide d'une paire de ciseaux. Réserver. Couper les côtes en biseau et les laver. Réserver.
- Éplucher les carottes et les couper en petits dés. Faire cuire à la vapeur les carottes et les côtes de blettes pendant 10 minutes. Ajouter les feuilles quelques minutes avant la fin de la cuisson juste pour les attendrir.
- Pendant ce temps, préparer l'appareil du flan. Peler, dégermer et presser l'ail.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème et la moutarde. Incorporer ensuite la farine.
- Ajouter les légumes ainsi que l'ail, la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Répartir cette préparation dans des moules à muffins et enfourner pour 30 minutes.

Gratin de chou rouge comme un crumble

Ingrédients pour :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 petit chou rouge 1 oignon rouge 2 cs huile olive 10 cl de vin rouge (facultatif) 10 cl de bouillon de légumes 1 cs de miel (ou sirop d'érable) 2 pincées de noix de muscade, sel et poivre 20 cl de crème fraîche | <ul style="list-style-type: none"> 50g de fromage râpé <u>Pour le crumble :</u> 80g de farine 40g de beurre froid (ou margarine) 40g de parmesan râpé 2 cs de graines (courge, tournesol ou sésame) 1cs d'herbes de Provence ou de thym séché sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Laver et émincer finement le chou rouge après avoir retiré le cœur dur. Peler et émincer l'oignon rouge.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon pendant 5 minutes.
- Ajouter le chou rouge émincé, le vinaigre et le miel. Mélanger bien.
- Verser le vin rouge et le bouillon de légumes. Ajouter la noix de muscade, sel et poivre.
- Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le chou soit fondant. Ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson.
- Préparer le crumble salé. Dans un saladier, mélanger la farine le beurre froid coupé en morceaux, le parmesan râpé, les graines et les herbes de Provence.
- Travailler le mélange du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse avec des petits morceaux de crumble. Réserver au frais. Préchauffer le four à 180°.
- Disposer le chou rouge cuit dans un plat à gratin. Verser la crème fraîche par dessus et mélanger légèrement.
- Ajouter le fromage râpé puis émietter le crumble uniformément sur toute la surface du plat. Enfourner pendant 25 min environ jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et croustillant.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	kg	0,7	0,5
Blettes	kg	1	0,6
Chou fleur	kg	1	-
Chou rouge	kg	1	0,6
Courge musquée	kg	1	1
Pomme de terre	kg		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.

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