

Côté maraîchage

Le travail dans le champ se poursuit malgré les nombreuses averses qui continuent ! Les jardiniers récoltent des poireaux et des choux fleurs notamment. L'exploitation du nouveau champ engendre beaucoup de travail de préparation de terrain et de nettoyage divers sur la parcelle. Il y a les bâches noires (bâches d'occultation) à mettre en place et tous les filets à ranger. La bâche d'occultation est une technique utilisée en agriculture pour éliminer les adventices en les masquant du soleil. Cela consiste à couvrir le sol avec une bâche opaque, ce qui empêche la croissance des mauvaises herbes grâce à la privation de lumière. Cette méthode permet de réduire le stock de semences d'adventices dans le sol et d'améliorer la qualité du sol avant le semis. C'est pourquoi, il a été proposé aux salariés qui le souhaitent d'augmenter légèrement leur volume de travail afin d'avancer sur ces tâches en prévision de la charge de travail à venir. En effet, la plantation des primeurs qui va se faire à partir de mi-mars va demander beaucoup de travail aux équipes. Parmi ces futures plantations : pomme de terre nouvelle et de garde, betterave botte, navet botte, épinard, échalote et ail.

En parallèle, en plus de l'assemblage de nos paniers et de ceux de PBS (Paniers Bio Solidaires), les semis se poursuivent avec la salade, le chou rave et la coriandre. Les jardiniers plantent également des blettes.

Côté équipe

Le Jardin est ravi de retrouver Natacha après 1 mois et demi d'arrêt qui reprend en temps partiel thérapeutique. Nous lui souhaitons un bon retour parmi nous !

Vie associative : Programme « une ferme une école »

Ce jeudi l'école La Ceresaie de Sainte-Luce-sur-Loire est venue au Jardin dans le cadre du programme « une ferme une école ». Ce projet pédagogique vise à sensibiliser les élèves à l'agriculture locale et à l'alimentation durable. Les élèves découvrent de manière concrète et immersive la réalité du travail agricole.

Dans ce cadre, le Jardin va accueillir en 3 temps une classe de CP/CE1 qui va découvrir la culture du petit pois, du semis à la récolte. Ils vont être encadrés par Delphis, encadrant technique, ainsi que par des salariés en insertion.

DLC (Date Limite de Consommation) œufs + pause vacances

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 07/02/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 07/03/2026.

D'autre part, les poules de la ferme de la ferme du Limeur partent en vacances bien méritées ! Certains de votre compréhension, vous n'aurez donc pas d'œufs dans vos paniers du mardi 24 et vendredi 27 février. Retour des œufs, le mardi 10 et vendredi 13 mars.



Recettes de la semaine

Potage au chou fleur et aux poireaux

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 2 cs d'huile d'olive environ 250g de poireaux tranchés 1 chou fleur coupé en gros bouquets | <ul style="list-style-type: none"> 2 gousses d'ail écrasées 1,5 l de bouillon de légumes ou de poulet sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux tranchés et le chou-fleur, puis cuire pendant 5 minutes en brassant régulièrement. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes de plus. Verser le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen, à mi-couvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- A l'aide d'un mixeur plongeant, réduire en purée et rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Garnir à votre goût : Filet d'huile d'olive et persil plat, avec du chou-fleur râpé sur le dessus ou accompagner de croûtons au fromage,

Pavés de saumon laqués, fondue de chou kale

Ingrédients pour :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 4 pavés de saumon 1 cs de miel 2 cm de gingembre frais 1 oignon 2 cs d'huile de sésame | <ul style="list-style-type: none"> 700g de chou kale 3 cs de sauce soja 1 carotte 80g de cacahuètes sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Mélanger le miel avec la sauce de soja et le gingembre dans un plat creux. Ajouter le saumon, filmer et réfrigérer 12h.
- Retire les grosses côtes des feuilles de chou. Les plonger 2 min dans une marmite d'eau bouillante. Les égoutter et les émincer.
- Couper la carotte en fins bâtonnets. Chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse et les faire revenir 5 min avec l'oignon émincé. Ajouter le reste d'huile, puis faire revenir le chou 5 min. Ajouter un filet d'eau, du sel et du poivre. Couvrir et laisser cuire 10 min sur feu doux.
- Égoutter les pavés de saumon en réservant le jus de la marinade. Chauffer une grande poêle antiadhésive et faire les cuire 4 min côté peau sur feu vif, les retourner et terminer la cuisson côté chair sur feu moyen-doux. Verser la marinade et la laisser réduire et caraméliser.
- Servir le poisson avec le chou, parsemés de cacahuètes concassées.

	unité	grand panier	petit panier
Chou fleur	kg	0,55	
Chou Kale		0,3	0,3
Chou Pontoise	kg	1,2	1
Oignons	kg	0,6	0,6
Poireau	kg	1	0,65
Pomme de terre	kg	1,5	1
		16 €	11,10 €



Les légumes sont produits au Jardin de Coccagne 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 Coccagne Nantais

Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecoccagnenantais.fr