

année 2026 - semaine 10
vendredi 6 mars

Côté maraîchage

Le retour du soleil va permettre d'aller travailler dans le champ où la terre a besoin d'être préparée avec notamment l'apport en compost et fumier. Ensuite, des bâches tissées vont être mises en place et les jardiniers pourront alors planter les échalotes, les épinards, les pommes de terre et les brocolis.

Côté équipe

Cette semaine, Mickaël, accompagnateur socio-professionnel est de retour de vacances et il nous a ramené le soleil dans ses valises !

Floriane, l'assistante administrative, augmente son temps de travail et passe à 28h et ce jusqu'au 31/12/2026. Elle sera désormais présente au Jardin tous les jours sauf le mercredi.

D'autre part, le Jardin est ravi d'accueillir ce lundi Rémy qui fait un service civique au Jardin et va notamment se voir confier des missions sur la communication et l'organisation des portes ouvertes qui auront lieu le samedi 30 mai. Toute l'équipe lui a souhaité la bienvenue lors de la réunion d'équipe du lundi !

Enfin, Mickaël, salarié en insertion va quitter le Jardin et effectuer son dernier jour lundi 10 mars. Mickaël est arrivé au Jardin en mars 2025 et part pour une nouvelle vie dans le sud de la France. Toute l'équipe du Jardin le remercie pour son implication notamment son investissement dans divers travaux tel que le nouveau vestiaire hommes. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite !

Séance de yoga au Jardin

Ce lundi, les salariés qui l'ont souhaité, ont pu bénéficier d'une séance de yoga sur chaise. Cette pratique qui aura lieu durant 5 semaines est encadrée par l'association Nour Yoga. Cette association se donne notamment pour mission sociale de rendre la pratique du yoga accessible à des publics dits vulnérables. Ce temps partagé a permis aux salariés de découvrir des techniques de gestion du stress, de relaxation et de connaissance du corps.

Appel à bénévole

Depuis un certain temps, nous n'avons plus d'accès internet dans le bureau des encadrants situé dans les Halles. Nous sommes venus à bout de nos compétences internes, si certains d'entre vous pensent pouvoir nous venir en aide, nous sommes preneurs !

Foodtruck La Tomate Confitée

Laurence est présente ce vendredi 6 mars 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

Poireaux rôtis sur purée de pommes de terre à la betterave

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 4 poireaux 400g de betteraves rouges crues 1kg de pomme de terre 50g de beurre / 1cs d'huile de colza | <ul style="list-style-type: none"> 60g de noisettes 1 bouquet de fines herbes, par ex. persil 1 citron sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Préchauffer le four à 250°C. Retirer la partie verte des poireaux (garder pour faire une soupe). Laver le reste sous un filet d'eau puis déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et glisser au milieu du four. Faire rôtir jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement colorés, soit environ 30 min. Les retourner de temps en temps.
- Couper les betteraves et les pommes de terre en dés. Cuire les betteraves à couvert 10 min dans de l'eau salée puis ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson jusqu'à tendreté, soit environ 20 min.
- Égoutter et laisser l'humidité s'évaporer environ 5 min.
- Réduire le tout en purée à l'aide d'un moulin à légumes puis incorporer le beurre au fouet et relever de sel. Réserver la purée au chaud. Faire griller les noisettes dans une poêle jusqu'à légère coloration. Les hacher ainsi que le persil.
- Prélever le zeste du citron à l'aide d'un zesteur puis le mélanger aux noisettes avec le persil.
- Couper les poireaux en deux dans la longueur, les arroser d'un peu d'huile, les relever de sel et de poivre, et les dresser avec la purée et le mélange aux noisettes.

Gratin de rutabaga

Ingrédients pour :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 3 rutabagas 1l de lait 70g de gruyère râpé 2 pommes de terre 1 gousse d'ail | <ul style="list-style-type: none"> 30 cl de crème liquide 50g de beurre 1 pincée de muscade sel et poivre |
|---|---|

Préparation :

- Commencer par éplucher les rutabagas avec un économe. Faire de même avec les pommes de terre.
- Ensuite couper des rondelles de rutabagas avec une mandoline. Les tranches doivent faire environ 2 à 3 millimètres d'épaisseur. Puis couper aussi les pommes de terre en rondelles.
- Poursuivre en épluchant la gousse d'ail, la presser et la réserver. Ensuite, mettre dans une casserole le lait, la crème liquide et l'ail pressé. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition ; Mettre les rondelles de rutabaga et les faire cuire pendant 35 min à feu doux.
- Après 20 min de cuisson, rajouter les rondelles de pommes de terre. Pendant ce temps, beurrer un plat à gratin. A la fin de la cuisson, séparer les légumes du mélange de lait avec une passoire.
- Préchauffer le four à 180°. Ensuite, faire plusieurs couches avec les rondelles dans le plat. Essayer d'alterner les couches de pommes de terre et de rutabagas. Puis verser le mélange de lait dans le plat. Saupoudrer ensuite le gruyère râpé sur le dessus. Pour finir, mettre des morceaux de beurre sur le gratin et mettre au four 45 min à 180°.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	kg	0,6	0,6
Échalote	kg	0,25	0,25
Epinard	kg	0,5	-
Oignon cibette	pièce	1	1
Poireau	kg	-	0,6
Pomme de terre	kg	1,2	1
Rutabaga	kg	0,8	-
		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