

Les Brèves du Jardin

N°950

année 2026 - semaine 11
mardi 10 mars

Brève de la semaine - Spécial Érythrée !

Premier panier du monde - spécial Érythrée !



Carte de l'Erythrée

Cette semaine, nous vous proposons une animation *Panier du monde* consacrée à l'Érythrée. Abdou (Abdrahman), salarié au jardin, est originaire de ce pays d'Afrique de l'Est situé au bord de la mer Rouge. Il vient d'une ville de montagne appelée Ghinda et a souhaité partager avec vous une partie de sa culture !

A découvrir lors des marchés spéciaux *Paniers du monde* de mardi et vendredi :

- un panneau informatif sur l'Érythrée,
- un plat traditionnel érythréen à goûter
- de la musique érythréenne,
- une rencontre avec Abdou (présent sur le marché du mardi) pour en apprendre davantage sur son pays et sa culture.

Le parcours d'Abdou

Abdou est originaire d'Érythrée, il quitte son pays en **2014**.

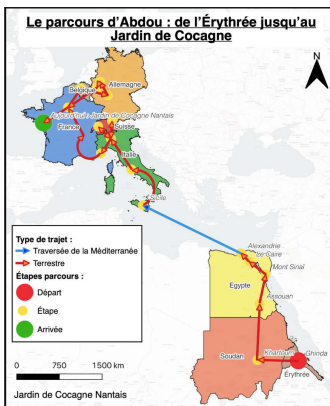
Son voyage vers l'Europe dure **plusieurs années** et passe par plusieurs pays :

- Passage par le Soudan (8 mois)
- Traversée du désert et séjour près du Mont Sinaï (6 mois)
- Séjour en Égypte pendant plusieurs mois

En **août 2016**, Abdou traverse la mer Méditerranée :
19 jours de bateau avant d'arriver en Sicile.

Il passe ensuite par plusieurs pays d'Europe :

- Italie
- Suisse
- Belgique
- Allemagne



Après plusieurs années de déplacements en Europe, Abdou arrive finalement en France, où il obtient une régularisation officielle.

Depuis le **5 novembre 2023**, il travaille au **Jardin de Cocagne Nantais** !

DLC (Date Limite de Consommation) œufs + pause vacances

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 04/03/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 01/04/2026.

Recettes de la semaine



L'INJIRA, le pain au levain d'origine Erythréenne

Ingrédients pour 10 pains :

- | | |
|--|--------------------------|
| • 250g de farine brune type : farine de millet ou farine de teff ou de sarasin | • 500 ml d'eau (tiède) |
| • 6g de levure de boulangerie déshydratée | • 1/2 cc de sel |

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand contenant.
- Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 48h au réfrigérateur.
- Chauffer une poêle anti-adhésive (ou une crêpière) à température maximale. Huiler légèrement,
- Verser une petite louche de pâte pour chaque Injera et cuire sur une seule face pendant 1 minute 30 à 2 minutes.
- Traditionnellement, la pâte est étalée sur une plaque chauffante en argile appelée mitad et cuite jusqu'à ce qu'elle soit légèrement levée et que des trous se forment à la surface. L'Injera est ensuite retiré de la plaque et empilé jusqu'à ce qu'il soit prêt à être servi.

Idee de garniture de l'Injera ou juste pour le plaisir

Ingrédients pour 6 personnes

- | | |
|---------------------------------|--|
| • les côtes de 4 belles blettes | • 1 gousse d'ail |
| • 3 oignons | • Tomates ou concentré de tomate |
| • 5 belles carottes | • Sel, poivre et vos épices préférées. |
| • 4 grosses pommes de terre | |

Préparation :

- Retirer les fils des blettes si elles sont grosses et retirer l'extrémité blanche. Couper l'ensemble de la blette (partie blanche et partie verte) en morceaux assez gros et les plonger dans l'eau bouillante. Couper le gaz et attendre 1h, l'eau va devenir noire.
- Couper tous les légumes en gros morceaux, les faire revenir dans l'huile. Quand ils commencent à dorer, ajouter les épices de votre choix (pas d'obligation) comme du curry, du cumin ou du saté. Ajouter du bouillon de légumes jusqu'à hauteur et laisser cuire. Retirer l'eau s'il en reste quand les légumes sont cuits et laisser dorer légèrement (attention à ne pas faire brûler !)
- Garnir vos Injera, bon appétit !

	unité	grand panier	petit panier
Blette	kg	0,65	0,3
Chou lisse	kg	1,2	0,5
Mesclun	kg	0,18	0,18
Navets	kg	0,3	0,3
Oignons	kg	0,7	-
Pomme de terre	kg	1,2	1
Salade	Pièce	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.

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