



#### Patate douce à la feta, pignons et au miel

Ingrédients pour 2 personnes :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 patates douces</li><li>• 200g de feta</li><li>• 1 petit sachets de pignons de pin ( 50g )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 cs de miel</li><li>• sel et poivre du moulin</li><li>• quelques feuilles de persil frais facultatif )</li></ul> |
|---|---|

année 2026 - semaine 12  
vendredi 20 mars

### Côté maraîchage

C'est le printemps aujourd'hui !!! Toute l'équipe est mobilisée pour les nombreuses plantations et semis à faire et à surveiller durant cette période.

Dans les serres, on va planter les courgettes et les choux pointus.

En extérieur, ce sera le persil, les échalotes, l'ail, le fenouil, la salade, les oignons nouveaux et les brocolis.

En semis cette semaine, les petits pois !

### Côté équipe

Depuis la semaine dernière, le Jardin accueille Liam en stage via la mission locale. Liam a 18 ans, après un apprentissage en cuisine, il souhaite se reconvertir dans le maraîchage. Bienvenu Liam !

Le Jardin est en phase de recrutement et 2 nouveaux livreurs commencent ce jeudi. D'ici fin mars, nous allons aussi accueillir 3 nouveaux jardiniers qui vont venir renforcer les équipes en vue de la charge de travail qui augmente avec l'arrivée du printemps.

### Remerciements

Le Jardin tient à remercier Erwan, un adhérent, qui a répondu à notre appel à bénévole concernant l'accès à internet dans le bureau des encadrants. Grâce à son intervention rapide, Alexandre et Delphis vont enfin pouvoir retrouver leurs bureaux et ainsi travailler dans de meilleures conditions !

Nos compétences internes sont limitées en informatique. Nous sommes toujours intéressés par des bénévoles qui sont connaisseurs et qui pourraient travailler avec Erwan notamment. Si certains d'entre vous seraient disponibles et motivés, vous pouvez envoyer un mail à [communication@jardindecocagnenantais.fr](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)

### Chantier vestiaire

Le chantier vestiaire touche à sa fin ! Les hommes ont pu transférer leurs affaires dans le nouveau vestiaire et les femmes ont pu s'installer dans l'ancien vestiaire des hommes. Les équipes ont vidé complètement le vestiaire et ont fait un gros ménage avant l'installation des femmes ! Les choses avancent et cela fait du bien à toute l'équipe !

Nous tenons à remercier une nouvelle fois, Jacques et Sébastien, 2 bénévoles qui ont été très présents pour mener ce chantier !

### Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 20 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](mailto:latomateconfite@gmail.com) ou par téléphone au 06 49 22 98 62. Merci de bien vouloir préciser votre heure d'arrivée.

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Former deux nids avec du papier sulfurisé et placer à l'intérieur de chaque nid une patate douce sans l'éplucher.
- Faire cuire 50 minutes.
- Vérifier que la chair soit bien cuite et tendre à la sortie du four avec un couteau.
- Si c'est le cas, couper chaque patate douce en deux, puis l'évider grossièrement à la cuillère.
- Couper la chair évidée en dés et y mélanger des morceaux de feta et des pignons de pins préalablement torréfiés à la poêle. Saler et poivrer. Enfin assembler le tout, puis garnir à l'intérieur de chaque patate douce avec cette préparation.
- Remettre les patates douces à chauffer 10 minutes au four à 180°.
- Avant de déguster, faire glisser un généreux filet de miel sur le dessus de chaque moitié en diagonale. Avant de servir, rectifier l'assaisonnement et parsemer de feuilles de persil frais

#### Tarte carottes épinards

Ingrédients :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 carottes</li><li>• 1 cc d'huile d'olive</li><li>• 2 poignées d'épinards</li><li>• 1 pâte brisée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cc de moutarde</li><li>• 2 œufs</li><li>• 15 cl de crème de noix de cajou ou crème fraîche</li><li>• sel et poivre</li></ul> |
|---|--|

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°.
- Râper les carottes et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive. En fin de cuisson ajouter les feuilles d'épinards et les laisser fondre avec les carottes. Pendant ce temps, étaler la pâte brisée dans votre moule à tarte, la piquer avec une fourchette et étaler la moutarde.
- Disposer la poêlée carottes épinards dans le moule à tarte. Dans un bol, battre les œufs avec la crème puis verser sur les légumes. Enfourner pour 30 minutes.

	unité	grand panier	petit panier
Carotte	kg	1	0,6
Épinard	kg	0,7	0,6
Mesclun	kg	0,15	0,15
Patate douce	kg	0,8	-
Pomme de terre	kg	1	0,5
Radis	botte	-	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](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)