

Côté maraîchage

Le beau soleil, qui en plus de faire du bien à tout le monde, permet aux cultures de bien pousser et amène la récolte des premiers brocolis, des bottes de carottes, oignons nouveaux que vous retrouverez bientôt dans vos paniers !

Zoom sur l'aillet : L'aillet est tout simplement une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois dont le bulbe n'est pas encore formé. Il s'agit d'un légume tige. Il est vendu en bottes au printemps sur les marchés ou chez les producteurs (il est rare d'en trouver en grande surface).

L'aillet peut s'utiliser cru ou cuit, le plus souvent émincé en rondelles. Côté cru, il agrémentera des salades. Côté cuit, on le fera revenir comme l'oignon dans un peu d'huile avant de l'utiliser dans un plat pour les condimenter ou pour fournir une garniture. Ses feuilles ont une saveur délicate et subtilement piquante, ce qui les rend parfaites pour aromatiser les plats.

A vos agendas : pas de distribution de paniers la semaine 16

Il n'y aura pas de distribution de paniers la semaine 16, soit le mardi 14 et le vendredi 17 avril. Cette période correspond à la semaine sans panier (et sans facturation) du printemps. Les adhérents qui auraient annulé cette semaine doivent la rétablir afin de ne pas impacter votre solde d'annulation. Pour les autres, vous n'avez rien à faire.

Le Jardin de Cocagne Nantais restera cependant ouvert. Vous pourrez récupérer un panier éventuellement oublié la semaine précédente. Nous serons également disponibles pour répondre à toutes vos questions ou demandes .

Vie associative

Mardi 17 mars, notre Conseil d'Administration s'est réuni en présence de notre commissaire aux comptes, avec à l'ordre du jour les comptes 2025 du Jardin qui vous seront présentés lors de l'Assemblée Générale. En bref, le résultat sera légèrement positif, nous sommes rassurés ! Les comptes ont été bien améliorés depuis le précédent exercice, d'une part grâce à une belle saison de maraîchage et aux efforts de commercialisation (augmentation de la production, des ventes et du stock) et d'autre part, grâce à des aides financières obtenues fin 2025 (financement de l'aide alimentaire et aides exceptionnelles : subventions et dons des adhérents !). Les charges ont par ailleurs été maîtrisées sur 2025. Les membres du Conseil d'Administration ont souligné l'implication de l'équipe permanente qui a permis d'arriver à ce résultat.

Deux nouveaux bénévoles sont venus assister à ce Conseil d'Administration, afin de découvrir de la vie associative du Jardin : Louis-Marie, qui participe aussi aux réflexions stratégiques avec les encadrants et Eric, qui vient une fois par semaine participer aux tâches administratives. Nous profitons de cette Brève pour les remercier de leur intérêt et de leur temps !

Lors de l'Assemblée Générale, qui se tiendra samedi 30 mai, il y aura à l'ordre du jour l'élection des membres du Conseil d'Administration. Si vous êtes intéressés par ce poste, n'hésitez pas à communiquer avec nous en amont : communication@jardinecocagnenantais.fr.

DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 17/03/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 15/04/2026.



Recettes de la semaine

Wok de radis noir et carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de nouilles aux œufs
- 150g de carottes
- 150g de radis noir
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail

- 1 pincée de gingembre en poudre
- 2 cs de sauce soja
- graines de sésame grillées
- quelques feuilles de coriandre
- 2 cs d'huile de sésame (ou neutre)

Préparation :

- Peler les carottes, le radis noir et les couper en fines rondelles. Éplucher et émincer finement l'oignon. Éplucher et écraser l'ail.
- Faire bouillir de l'eau et le verser sur les pâtes. Laisser reposer le temps de préparer le wok.
- Faire chauffer l'huile dans le wok, y faire revenir l'oignon une minute environ. Ajouter les lamelles de carotte et de radis noir ainsi que le gingembre et l'ail. Les faire sauter une minute, ajouter un fond d'eau, couvrir et laisser cuire quelques minutes afin d'attendrir les légumes. Il ne doit plus rester d'eau.
- Déglacer avec la sauce soja, mélanger et laisser cuire une minute supplémentaire. Ajouter les pâtes égouttées et bien mélanger.
- Servir puis saupoudrer le dessus de sésame grillée et de coriandre émincée. Déguster!

Omelette à l'aillet

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 botte d'aillet
- 50g de ricotta ou autre fromage frais ou crème fraîche
- 5 œufs

- 25g de beurre
- sel et poivre

Préparation :

- Laver les brins d'aillet, retirer les peaux fanées du dessus sans non plus le déplumer complètement !
- Couper le pied ainsi que les feuilles de couleur vert foncé. Faire fondre le beurre dans une grande poêle antiadhésive.
- Trancher les tiges d'aillet en tronçons d'un centimètre environ.
- Mettre l'aillet à revenir gentiment pendant 5 minutes. Tourner et surveiller l'aillet doit juste dorer, et pas brunir sinon il deviendra amer.
- Pendant ce temps, casser les œufs dans un saladier, saler, poivrer et ajouter votre ricotta, crème fraîche ou autre fromage frais, ou un mélange des 3 !
- Battre les œufs et le fromage à la fourchette. Verser cette préparation dans la poêle, en recouvrant l'aillet doré.
- Laisser cuire à découvert et à feu moyen pendant environ 8 minutes.

	unité	grand panier	petit panier
Aillet	botte	1	1
Carotte	kg	0,9	0,5
Échalote	kg	-	0,26
Mâche	kg	0,15	0,15
Poireau	kg	1,3	1
Radis noir	kg	0,5	-
Tisane verveine	pièce	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@jardinecocagnenantais.fr