



année 2026 - semaine 14  
mardi 30 mars

#### Côté maraîchage

Cette semaine, les plantations se poursuivent au Jardin ! Les épinards, l'ail, les petits pois et bientôt les tomates. Pour les tomates, des planches de culture ont été préparées dans une serre ou il ne reste plus que les bâches à installer.

Les jardiniers continuent également les semis avec les derniers petits pois. Des fleurs sont également semées pour attirer les pollinisateurs : capucines, cosmos, oeillet d'inde et bourrache.

Côté récolte, les primeurs font leur arrivée !

Les navets en botte, les oignons nouveaux et les salades notamment sont déjà présents dans vos paniers. Et les petits pois vont arriver très prochainement dans vos paniers !

#### Côté équipe

Ce lundi, le Jardin accueille 3 nouveaux salariés, Adama, Angeline et Zouhal qui viennent renforcer l'équipe pour faire face à la charge de travail qui augmente avec l'arrivée du printemps. Esteban, stagiaire, est également présent pour 2 semaines. Toute l'équipe leur a souhaité la bienvenue lors de la réunion d'équipe du lundi.

#### Intervention Convergence :

Ce mardi après-midi, les salariés qui ont participé à un atelier emploi fin janvier animé par Alexandra de Convergence, la rencontre à nouveau pour faire le point et le suivi sur leur situation de recherche de stage.

#### Vie associative : Programme « une ferme une école »

Ce vendredi 3 avril l'école La Cerisaie de Sainte-Luce-sur-Loire vient 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 accueille pour la deuxième fois cette 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, Rémi, service civique ainsi que par des salariés en insertion. Ce vendredi, ils vont pouvoir planter les petits pois qu'ils ont semé le jeudi 12 février.

#### Foodtruck La Tomato Confité

Laurence sera présente ce vendredi 3 avril 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.

#### Chou pointu au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 chou pointu</li><li>• 40g de beurre doux</li><li>• 20 cl de lait de coco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 50g de raisins secs</li><li>• 1 cc de curry en poudre</li></ul> |
|--|---|

#### Préparation :

- Retirer les feuilles abîmées du chou, puis le laver et le couper en fines lanières.
- Faire chauffer le beurre dans une grande sauteuse et y faire revenir le chou pendant 5 min sur feu moyen.
- Ajouter le curry, le lait de coco, ainsi que les raisins secs et poursuivre la cuisson 20 min.
- Déguster votre recette de chou pointu avec des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc.

#### Gratin de rutabaga, pomme de terre et carottes

Ingrédients pour 2 personnes :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 échalotes</li><li>• 500g de rutabagas</li><li>• 400g de carottes</li><li>• 500g de pomme de terre</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• crème fraîche liquide</li><li>• 2 cs de parmesan</li><li>• 100g de gouda mi-vieux</li><li>• beurre, muscade</li></ul> |
|---|---|

#### Préparation :

- Cuire les pommes de terre en robe de chambre, les peler, les couper en dés, réserver.
- Éplucher les carottes et le rutabaga, couper le rutabaga en 2 et en rondelles, couper les carottes en rondelles.
- Cuire les tranches de rutabaga à l'eau.
- Poêler les carottes quelques minutes avec les échalotes émincées dans du beurre.
- Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettre le tout dans un plat à gratin beurré.
- Saler, poivrer ajouter une pincée de muscade.
- Verser la crème fraîche jusqu'à presque recouvrir les légumes.
- Saupoudrer de parmesan et de gouda râpé.
- Mettre au four 30 min et déguster !

	unité	grand panier	petit panier
Carotte	kg	0,8	0,8
Chou pointu	pièce	1	-
Navet botte	pièce	1	-
Oignons	kg	0,5	-
Poireau	kg	1	0,9
Pomme de terre	kg	-	1,3
Rutabaga	kg	0,8	0,8
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](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)