



année 2026 - semaine 15  
mardi 7 avril

#### Côté maraîchage

Le beau temps est toujours là !

Les tomates ont été plantées sous serre en fin de semaine dernière ainsi que les pommes de terre au champ ! Les plantations se poursuivent cette semaine avec les oignons de garde et oignons nouveaux ainsi que les petits pois.

Les jardiniers sèment également des radis, des courgettes et des concombres.

Cette semaine, les récoltes sont nombreuses, blettes, carottes botte, mâche, radis et navets botte vont venir remplir vos paniers !

La préparation du champ se poursuit : en préparation de nouvelles planches de cultures, du compost et du fumier vont y être étalés.

#### Braderie de notre partenaire Carquefou Partages

Carquefou Partages est une association solidaire, au service des familles carquefoliennes les plus démunies désignées par le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Carquefou.

L'association Carquefou Partages organise une braderie ce mercredi 8 avril de 10h à 17h au Rond-Point de l'ONU à Carquefou. Vente de vêtements, accessoires, livres, linge de maison et jouets à petits prix. La braderie est ouverte à tous et l'argent sera utilisé pour l'achat de produits alimentaires et d'hygiène pour les familles bénéficiaires de l'association.

Nous avons informé nos jardiniers pour leur permettre de profiter de petits prix sur des équipements.

#### Rappel : pas de paniers la semaine prochaine

**Les marchés du mardi de 13h à 17h et vendredi de 13h à 18h30 sont maintenus**

**Il n'y aura pas de distribution le mardi 14 et le vendredi 17 avril.**

Cette période correspond à une semaine sans panier et sans facturation même si celle-ci apparaît tout de même dans votre planning.

Les adhérents qui auraient annulé cette semaine doivent la rétablir afin de ne pas impacter votre solde d'annulation. De même, si vous avez doublé cette semaine, vous devez la rétablir également. Sinon vous n'avez rien à faire.

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

#### DLC ( Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 03/04/2026 et une DCR au 01/05/2026 (Date de consommation recommandée) .

#### Poêlée de blettes et carottes au cumin

Ingrédients pour 4 personnes :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 550g de blettes (feuilles et cardes)</li><li>• 500g de carottes</li><li>• 5 gousses d'aillet</li><li>• 1 cc d'huile d'olive</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Le jus d'1/2 citron</li><li>• 1 cc de cumin</li><li>• 1/2 cc de paprika</li><li>• sel et poivre</li></ul> |
|---|---|

#### Préparation :

- Éplucher les carottes et couper les en rondelles.
- Séparer les cardes des feuilles de blettes, émincer les feuilles et couper en petits tronçons les côtes.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante cuire 25 minutes les côtes, 15 minutes les carottes et 2/3 minutes les feuilles. Égoutter et réserver.
- Ensuite, émincer l'ail et la faire revenir dans une sauteuse huilée.
- Saupoudrer les épices et laisser cuire 2 minutes pour que les parfums se développent bien.
- Ajouter les légumes, arroser de jus de citron et assaisonner.
- Laisser mijoter sur feu doux en remuant et stopper dès que les liquides rendus par les ingrédients se soient évaporés.
- Servir immédiatement !

#### Tartinade de radis

Ingrédients :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 150g de radis rose</li><li>• 300g de fromage frais (type Philadelphia)</li><li>• 4/5 tiges de ciboulette</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 échalote</li><li>• sel et poivre</li></ul> |
|--|--|

#### Préparation :

- Mettre dans le bol d'un mixeur la ciboulette ciselée, les radis et l'échalote. Mixer quelques secondes.
- Ajouter le fromage, le sel et le poivre et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une tartinade.
- A déguster lors de l'apéritif sur des crackers ou autres bâtonnets croustillants.

	unité	grand panier	petit panier
Blette	kg	0,8	0,6
Carotte	botte	1	1
Mâche	kg	0,2	0,15
Navet	botte	1	-
Pomme de terre	kg	1	0,6
Radis	botte	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)