

année 2026 - semaine 17  
vendredi 24 avril

### Côté maraîchage

Les tomates arrivent avec les beaux jours ! Nous avons commencé les plantations, ainsi que celles des aubergines.

C'est aussi le moment de récolter les petits pois... et ils sont particulièrement bons !

### Côté équipe :

La semaine dernière, il n'y avait pas de distribution de paniers : l'occasion idéale pour faire un grand nettoyage de printemps au jardin !

Nous avons rassemblé les encombrants disséminés aux quatre coins du site en vue de l'intervention prochaine d'un autre chantier d'insertion, qui viendra les emmener à la déchetterie. La grange a également eu droit à un bon coup de rangement, cela n'avait pas été fait depuis longtemps !

Malgré l'absence de Julie et Delphis, l'équipe est restée mobilisée et a continué d'avancer dans la bonne humeur la semaine dernière. Delphis est de retour cette semaine mais c'est désormais au tour de Floriane et d'Alexandre de s'absenter... Le jardin de cocagne Nantais est battu par les flots mais ne sombre pas.

La semaine dernière marquait aussi la dernière séance de yoga de l'année avec Ambre, animatrice de l'association Nour. Un temps d'échange autour de la gestion du stress a précédé la traditionnelle séance de yoga sur chaise lors de laquelle nous avons réalisé des exercices de respiration, de pleine conscience, d'équilibre et des étirements. Toute l'équipe a été très intéressée et s'est grandement relaxée lors de ces séances. Un grand merci à Ambre pour ces moments très appréciés par tous !

### Chantier bénévole :

Sébastien, adhérent et précieux bénévole, s'est lancé dans la construction d'un nouvel abri devant les halles : plus grand, plus beau et plus fonctionnel !

Il a conçu lui-même les plans, récupéré les matériaux nécessaires, puis réalisé la construction avec beaucoup d'entrain. Quelques jours de travail ont suffi pour mener à bien ce beau projet. Bravo à lui ! Mais le succès de son chantier n'a pas été laissé au hasard... En effet, Sébastien s'inspire du « Professeur » dans *La Casa de Papel*, afin de préparer minutieusement chaque étape avant de passer à l'action.

### DLC ( Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 17/04/2026 et une DCR au 15/05/2026 (Date de consommation recommandée).

### Décalage marché et distribution de paniers du 1<sup>er</sup> Mai au 30 Avril :

L'équipe du Jardin de Cocagne Nantais ne sera pas présente le vendredi 1<sup>er</sup> Mai, nous décaleront donc le marché et la distribution de paniers de cette date au jeudi 30 avril.



## Recettes de la semaine

### Gratin de chou-fleur et navets au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 500g de chou-fleur</li><li>• 400g de navets</li><li>• 20cl de crème fraîche épaisse</li><li>• 50g de parmesan râpé</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 gousse d'ail</li><li>• 1 c. à soupe d'huile d'olive</li><li>• Noix de muscade, sel et poivre</li></ul> |
|--|--|

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher les navets et les couper en dés. Détacher les fleurettes de chou-fleur et les laver.
- Faire bouillir les navets et le chou-fleur 10 minutes dans l'eau salée. Égoutter.
- Dans un plat à gratin, mélanger les légumes avec la crème, l'ail pressé, la muscade, le sel et le poivre.
- Parsemer de parmesan et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Enfouir 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.
- Servir chaud, accompagné d'une salade verte.

### Salade tiède de chou pointu, navets rôtis et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 chou pointu</li><li>• 300g de navets</li><li>• 50g de noix concassées</li><li>• 1 c. à soupe de vinaigre de cidre</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 c. à soupe d'huile de noix</li><li>• 1 c. à café de moutarde à l'ancienne</li><li>• Sel, poivre</li></ul> |
|---|---|

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Éplucher les navets et les couper en quartiers. Les déposer sur une plaque avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Enfouir 25 minutes en retournant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, émincer finement le chou pointu.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile de noix et la moutarde.
- Dans un saladier, mélanger le chou émincé, les navets rôtis encore tièdes et les noix. Arroser de vinaigrette.
- Servir tiède ou à température ambiante.

	unité	grand panier	petit panier
Blette	kg	0,6	0,5
Brocolis	kg	0,35	
Carotte	botte	1	1
Chou fleur	kg	0,5	
Chou pointu	botte	1	1
Navet	kg		1
Petits pois	kg	0,55	
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)