

### Côté maraîchage

Les beaux jours sont toujours présents et mettent de la joie au Jardin ! Les récoltes des légumes primeurs se poursuivent et les pommes de terre nouvelles arrivent !

Le travail au champ ne faiblit pas, en plus du désherbage, nous y répandons du fumier et du calcaire. Ce dernier permet de réduire l'acidité du sol.

Il y a aussi un gros travail sur les espaces verts, avec du débroussaillage autour des serres notamment.

Pour anticiper la prochaine arrivée de grosses quantités de légumes avec la haute saison, on réorganise également notre chambre froide afin d'être plus efficaces.

### Côté équipe :

C'est la fin des vacances scolaires : Julie, Alexandre et Floriane sont de retour et ravis de retrouver l'équipe !

Mamane, salarié en insertion recherche un stage en plomberie ou électricité. Il a déjà exercé dans ces domaines à l'étranger et souhaite confirmer son projet professionnel. Mamane parle bien français. Cela se fera dans le cadre d'une PMSMP (Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel). Mamane reste salarié du Jardin pendant la période de stage. Nous faisons appel à vous et votre réseau si jamais vous connaissez une entreprise susceptible de l'accueillir. Il n'y a aucun coût pour l'entreprise qui accueille.

### Panier du monde : 2ème édition !

La semaine prochaine au Jardin, venez assister à une animation autour du Nigeria ! Elisabeth, salariée au jardin, est originaire de ce pays d'Afrique de l'ouest :

Avec le soutien de Rémi, en service civique, elle vous propose de :

- découvrir un panneau informatif sur le Nigeria,
- goûter un plat traditionnel du Nigeria,
- écouter de la musique du Nigeria,
- échanger avec Elisabeth (présente sur le marché du mardi) pour en apprendre davantage sur son pays et sa culture.

### Décalage marché et distribution de paniers du vendredi 8 Mai au jeudi 7 Mai :

L'équipe du Jardin de Cocagne Nantais ne sera pas présente le vendredi 8 Mai, nous décalerons donc le marché et la distribution de paniers de cette date au jeudi 7 Mai.

### Don de palettes et cagettes

Suite au grand ménage de printemps qui se poursuit, nous souhaitons nous débarrasser de palettes et de cagettes.

Si cela vous intéresse, vous pouvez venir les récupérer lors des distributions de paniers.



## Recettes de la semaine

### Poêlée de chou rave caramélisé au miel et vinaigre balsamique

Ingrédients pour 2 à 3 personnes :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 choux-raves</li><li>• 1 oignon rouge</li><li>• 1 cs de miel</li><li>• 1 cs de vinaigre balsamique</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 cs d'huile d'olive</li><li>• sel et poivre</li><li>• quelques graines de sésame ( facultatif)</li><li>• Herbes fraîches ( persil, coriandre ou thym)</li></ul> |
|---|--|

#### Préparation :

- Épluchez les choux-raves et les couper en petits cubes ou en bâtonnets. Émincez finement l'oignon rouge. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
  - Faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à fondre. Ajoutez les morceaux de chou-rave, salez, poivez, et faites revenir environ 10 à 12 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés
  - Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique, mélangez bien pour enrober les légumes. Laissez caraméliser 3 à 4 minutes supplémentaires à feu doux, jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
  - Parsemez de graines de sésame et d'herbes fraîches avant de servir.
- Petit tip cuisine :** Ajoutez des noix ou des noisettes concassées pour un croquant supplémentaire.

### Salade pommes de terre, brocoli et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 20g de noix</li><li>• 180g de pois chiches cuits</li><li>• 300g de brocoli</li><li>• 120g de pomme de terre</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• sel et poivre</li><li>• piment d'Espelette</li><li>• 4 cs d'huile de noix</li><li>• 2 cs de vinaigre balsamique</li></ul> |
|---|---|

#### Préparation :

- Lavez le brocoli, coupez-le en fleurettes. Concassez grossièrement les noix. Rincez les pois chiches
- Faites cuire la pomme de terre à l'eau. Quand elle est cuite, égouttez-la, laissez refroidir. Epluchez-la, coupez des fines lamelles
- Faites cuire la pomme de terre à l'eau. Quand elle est cuite, égouttez-la, laissez refroidir. Epluchez-la, coupez des fines lamelles
- Préparez la vinaigrette: huile de noix, vinaigre balsamique, sel, poivre et piment d'Espelette.
- Dans un saladier, mettez lamelles de pomme de terre, brocoli, pois chiches cuits. Ajoutez la vinaigrette par dessus, et terminez par les noix. Mélangez

	unité	grand panier	petit panier
Aillet	botte	-	1
Brocoli	kg	0,5	0,3
Chou pointu	pièce	1	0,5
Chou rave	pièce	2	-
Oignon nouveau	botte	1	1
Petit pois	kg	0,45	-
Pomme de terre nouvelle	kg	0,7	0,65
		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](mailto:communication@jardinecocagnenantais.fr)