

Les Brèves du Jardin

N°957

année 2026 - semaine 19
jeudi 7 mai

Brève de la semaine spéciale Nigeria

Deuxième panier du monde - spécial Nigeria !

Venez découvrir le Nigeria !

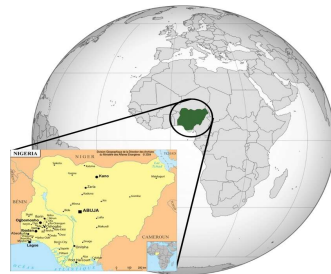


Cette semaine, nous vous proposons une animation *Panier du monde* consacrée au Nigeria.

Elizabeth, salariée au jardin, est originaire de ce pays d'Afrique de l'Ouest situé au bord du golfe de Guinée. Elle vient du centre du pays, dans le plateau de Jos, elle a souhaité partager avec vous une partie de sa culture.

Lors des marchés de mardi et jeudi, vous pourrez :

- Découvrir un panneau informatif sur le Nigeria,
- Echanger avec Elizabeth (présente sur le marché du mardi) pour en apprendre davantage sur son pays et sa culture.
- Boire un thé
- Ecouter de la musique typique du Nigeria



URGENT : Offre d'emploi

Le Jardin de Cocagne Nantais recrute un.e encadrant.e technique en CDD de remplacement du 6 juillet au 25 août ! Il reste une semaine pour postuler (étude des candidatures le 11 mai) ! N'hésitez pas à diffuser l'info autour de vous ! Merci !

DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 30/04/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 28/05/2026.

Recettes de la semaine

Jollof rice (riz tomate épicé au poulet)

Ingrédients pour 4 personnes:

<ul style="list-style-type: none">• 300 g de riz (long grain)• 2 poivrons rouges• 2 carottes• 1 oignon• 2 gousses d'ail (ou aillet de saison)• 4 cs d'huile (tournesol ou olive)• 1 petite boîte de sauce tomate	<ul style="list-style-type: none">• 2 cubes d'assaisonnement• 1 cc de thym• 1 cc de curry• Blanc de poulet (optionnel)• 60 cl d'eau• Sel, poivre
--	---

Préparation :

- Mixer les poivrons rouges avec la sauce tomate pour obtenir une base lisse.
- Émincer l'oignon et l'ail (ou l'aillet).
- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
- Ajouter le poulet coupé en morceaux et le faire dorer (optionnel)
- Verser la sauce tomate + poivron mixé, ajouter thym, curry et cubes.
- Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter le riz cru, bien mélanger.
- Verser l'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux 20-25 min.
- Remuer légèrement en fin de cuisson.



Soupe d'Egusi & fufu (version simplifiée)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

<ul style="list-style-type: none">• 150 g de graines d'egusi (ou graines de melon moulues)• 1 oignon• 1 petite boîte de sauce tomate• 2 cs d'huile de palme (ou huile classique si besoin)• 2 cubes d'assaisonnement	<ul style="list-style-type: none">• 1 poignée de crevettes séchées (optionnel)• 1 piment ou poivre• 200 g d'épinards frais (ou blettes de saison)• 60 cl d'eau, sel <p>Pour l'accompagnement : fufu (Restaurant africain ou alternative : purée de pommes de terre / patate douce)</p>
--	---

Préparation :

- Mixer les graines d'egusi avec un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse.
- Émincer l'oignon. Faire revenir l'oignon dans l'huile de palme.
- Ajouter la sauce tomate et laisser cuire 5-10 min.
- Ajouter l'eau, les cubes, le piment et la poignée de crevettes séchées (optionnel).
- Incorporer la pâte d'egusi (en petites cuillères sans trop mélanger).
- Laisser cuire 15-20 min : la sauce épaissit.
- Ajouter les épinards et/ou les blettes en fin de cuisson.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	Botte	1	1
Brocoli	kg	0,5	-
Chou rave vrac	kg	-	0,4
Petit pois	kg	0,5	-
Pomme de terre nouvelle	kg	-	1
Radis rose	botte	1	1
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