

année 2026 - semaine 20
mardi 12 mai

Côté maraîchage

Les récoltes sont nombreuses cette semaine au Jardin ! Les jardiniers continuent de récolter des salades, des carottes et des radis. Dans vos paniers cette semaine également les premières courgettes et le retour des épinards !

Les plantations, dans la serre appelée pépinière, sont elles aussi nombreuses avec les poivrons, le piment, l'agastache, les physalis, les œillets d'Inde et la patate douce.

Le ménage de printemps effectué au Jardin a donné lieu à un amoncellement de déchets devant la grange. Le chantier d'insertion Ateliers des 2 Rives est venu ce lundi afin d'évacuer cette accumulation au fil des années. Cela fait du bien à toute l'équipe !

Astuce conservation des radis : Une fois vos radis lavés, les conserver dans votre frigo dans un récipient rempli d'eau. Cela va leur permettre d'être moins piquants et de se préserver plus longtemps.

Côté équipe :

Atelier emploi : Les salariés qui l'ont souhaité ont participé ce lundi à un atelier emploi animé par Alexandra de Convergence et Mickaël l'accompagnateur socio-professionnel du Jardin. Il s'agissait d'informer sur les droits et devoirs d'un salarié ainsi que de parler du savoir être au travail.

Dans le cadre de leur contrat de travail au Jardin, les salariés en insertion peuvent réaliser une ou plusieurs PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel. Les salariés qui le souhaitent sont alors accueillis une à deux semaines dans une autre structure pour découvrir un métier, un secteur d'activité, confirmer un projet professionnel et/ou initier une démarche de recrutement. Natacha a choisi de saisir cette opportunité et elle est en PMSMP durant 15 jours au sein de la ferme du Bois des Anses. Cela va lui permettre de confirmer son projet professionnel en maraîchage.

Appel aux dons :

Les salariés en insertion arrivent parfois au Jardin sans logement. Avec l'accompagnement de Mickaël et de Convergence leur permettent d'accéder à un logement qu'il faut équiper.

C'est pourquoi nous faisons appel à vous. Les besoins les plus importants sont frigo, machine à laver et micro-onde. Si jamais vous avez cela chez vous nous sommes preneurs pour eux .



Recettes de la semaine

Soupe froide de radis rose
Ingrédients pour 2 personnes :

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| • 1 botte de radis | • 1 cs d'huile d'olive |
| • 1 yaourt brassé allégé | • sel et poivre |

Préparation :

- Nettoyer les radis, les couper en rondelles. Les mixer, puis ajouter le yaourt, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mixer encore pendant 30 secondes. Laisser au frais au moins 1 heure.
- Pour une soupe plus dense, remplacer le yaourt par du fromage blanc ou de la crème fraîche épaisse.

Risotto vert aux petits pois, épinards et citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|------------------------------------|--|
| • 320g de riz à risotto | • 100ml de vin blanc secondes |
| • 250g de petit pois | • 50g de parmesan râpé |
| • 200g d'épinards | • 40g de beurre |
| • 1 citron bio (zeste et jus) | • 2 cs d'huile d'olive |
| • 1 oignon, 2 gousses d'ail | • sel et poivre |
| • 1,2 litre de bouillon de légumes | • quelques feuilles de menthe (facultatif) |

Préparation :

- Écosser les petits pois. Laver soigneusement les épinards. Retirer les tiges dures si nécessaire.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir les petits pois pendant 3 minutes. Ajouter les épinards pendant la dernière minute de cuisson.
- Égoutter l'ensemble et les plonger dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson et préserver leur belle couleur verte.
- Mixer les 3/4 des petits pois et des épinards avec un peu de bouillon pour obtenir une purée lisse. Réserver le reste des légumes entiers.
- Faire chauffer le bouillon de légumes dans une casserole et le maintenir à frémissement.
- Dans une sauteuse ou un faitout à fond épais, faire revenir l'oignon finement émincé dans un mélange d'huile d'olive et de beurre (environ 20g) jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail émincé et faire revenir 30 secondes.
- Verser le riz et remuer pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide sur les bords. Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer complètement l'alcool en remuant.
- Commencer à ajouter le bouillon chaud, une louche à la fois. Attendre que chaque louche soit absorbée avant d'en ajouter une autre.
- Après environ 10 minutes de cuisson, incorporer la purée de petits pois et d'épinards. Continuer à ajouter du bouillon et à remuer pendant encore 8 à 10 minutes. Vérifier la cuisson : le riz doit être al dente, avec un léger cœur ferme.
- La mantecatura : l'étape finale qui fait toute la différence**
La mantecatura est l'opération qui consiste à incorporer le beurre et le fromage en fin de cuisson pour obtenir un risotto crémeux et brillant. Retirer la casserole du feu. Ajouter le reste du beurre froid coupé en morceaux, le parmesan râpé, le zeste et le jus d'un demi-citron. Mélanger énergiquement pour émulsionner le tout.
 - Incorporer les petits pois et épinards entiers réservés. Couvrir et laisser reposer 2 minutes.

	unité	grand panier	petit panier
Betterave	botte	1	-
Carotte	botte	-	1
Courgette	kg	0,7	-
Épinard	kg	0,7	0,45
Petits pois	kg	0,55	0,4
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