

année 2026 - semaine 21
vendredi 22 mai

Côté maraîchage

Ce début de semaine, météo pluvieuse avant l'arrivée du beau temps et de la chaleur en cours de semaine ! L'humidité favorise le développement de maladies sur les cultures tel que le mildiou. Il faut donc être vigilant et il existe des traitements homologués en agriculture biologique tel que le cuivrol. Il s'agit d'un engrais foliaire (qui se pulvérise sur les feuilles) à base de cuivre qui renforce la vigueur des plantes et améliore leur tolérance aux stress environnementaux. Cette semaine, nous allons donc traiter en prévention les pommes de terre du champs. Des choix sont faits et nous avons pris la décision de ne pas traiter les courgettes sur lesquelles il y a des pucerons. En effet, nous souhaitons préserver d'autres insectes qui sont utiles tels que les coccinelles.

Nous avons également fait un lâcher de punaises entomophages (qui se nourrissent d'autres insectes) dans les plants de tomates afin qu'elles puissent éradiquer les larves de Tuta. En effet, ces dernières sont des ravageurs importants pour la culture des tomates pouvant provoquer des dommages considérables

D'autre part, les récoltes sont nombreuses cette semaine. Vous pourrez trouver cette semaine dans vos paniers ainsi que sur les marchés : des épinards, salades, pommes de terre nouvelles, radis, petits pois et navets botte notamment. Les plantations continuent également avec la fin des patates douces et le gingembre qui est une première pour le Jardin !

Les jardiniers effectuent le rempotage de plants de tomates pour la prochaine session de planches.

Côté équipe :

Atelier santé : Les salariés qui l'ont souhaité ont participé ce lundi à un atelier santé animé par Anaëlle de Convergence. Il s'agissait de présenter le système de santé français au sens large sous forme de jeu de société. Différents sujets ont été abordés tels que la gestion des arrêts maladie, les remboursements et la mutuelle notamment. Anaëlle a également pu répondre aux questions des salariés.

Départ de Kowsar :

Ce lundi en réunion d'équipe hebdomadaire, Kowsar a annoncé son départ. En effet, elle a déménagé en mars et depuis Kowsar mettait 1h30 pour se rendre au Jardin. Après s'être préparée avec Mickaël, elle a passé avec succès un entretien et va intégrer début juin, les Jardins du Cœur. Il s'agit d'une autre structure d'insertion qui se situe à seulement 20 minutes à pied de chez elle et dans laquelle Kowsar va pouvoir poursuivre son parcours d'insertion professionnelle.

Kowsar est arrivée au Jardin en avril 2025 et elle a bien progressé durant son parcours au Jardin et notamment sur l'apprentissage du français. Elle propose un temps de partage autour d'un goûter au moment de la pause de ce vendredi afin de dire au revoir à toute l'équipe.

Le Jardin la remercie pour son implication, sa bonne humeur et lui souhaite le meilleur pour la suite !

Foodtruck La Tomate Confitée

Laurence sera présente ce vendredi 22 mai au Jardin de 15h à 18h30 ! Comme d'habitude, elle vous proposera des piadines, galettes et crêpes, toutes faites avec des produits bio et locaux. Vous pourrez les manger sur place ou à emporter. Pensez à commander : latomateconfite@gmail.com ou par téléphone au 06 49 22 98 62. Merci de bien vouloir préciser votre heure d'arrivée.

DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 12/05/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 09/06/2026.



Recettes de la semaine

Soupe de courgette-épinard-ricotta

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 courgettes• 120g d'épinards• 100g de ricotta• 1 oignon | <ul style="list-style-type: none">• 1 gousse d'ail• 1 cs d'huile d'olive• 1/2 bouquet de basilic• sel et poivre |
|---|--|

Préparation :

- Laver soigneusement les épinards et les courgettes, puis en émincer l'oignon et l'ail.
- Faire revenir doucement l'oignon et l'ail émincés dans une casserole avec de l'huile d'olive, pour libérer leurs arômes.
- Ajouter les rondelles de courgettes et les épinards dans la casserole, et les faire revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Verser de l'eau chaude dans la casserole (environ 50 à 75 cl) et laisser mijoter à découvert pendant 25 minutes, laissant ainsi les saveurs se mêler harmonieusement.
- Pendant la cuisson, laver, effeuiller et ciseler le basilic frais. L'ajouter à la soupe avec la ricotta juste avant de mixer l'ensemble.
- Une fois les légumes cuits à point, mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse.
- Et voilà, votre soupe est prête à être dégustée !

Navets et pommes de terre à la Suédoise ou à la Hasselback (vegan)

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Les plus belles fanes des navets• 6 navets• 4 pommes de terre• 1 brin de ciboule indienne (qui a le goût d'ail)• 1 poignée de persil plat | <ul style="list-style-type: none">• 3 gousses d'ail• huile d'olive• fleur de sel• 1 cs de tahin (purée de graines de sésame) |
|---|---|

Préparation :

- Préparer l'huile aromatisée. Émincer la ciboule, le persil et l'ail. Les mettre dans un bol avec de l'huile d'olive et 1 pincée de fleur de sel. Mélanger.
- Après avoir préchauffé votre four à 210°, entailler les navets et les pommes de terre. Faire des entailles de 0,4 à 0,5 cm. Ne pas aller jusqu'au bout ! Mettre l'ensemble dans un plat allant au four.
- Arroser d'huile aromatisée. Enfourner et laisser cuire, pendant une vingtaine de minutes.
- Passé ce temps, sortir le plat du four et arroser les navets et les pommes de terre. Le faire plusieurs fois. Au fil du temps, les tranches de navets et de pommes de terre vont s'écarter, ce qui permettra à l'huile aromatisée de bien pénétrer les chairs. La cuisson va durer à peu près 1 h, 1 h 10. Tout dépend de la taille de vos légumes...
- Au bout de 40 minutes de cuisson, occupez-vous des fanes des navets. Les laver et les émincer. Les faire revenir, à sec, dans une poêle, pendant 5 minutes.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de tahin et 1 pincée de fleur de sel. Mélanger, couvrir et continuer la cuisson, pendant une dizaine de minutes. Sortir le plat du four et servir !

	unité	grand panier	petit panier
Courgette	kg	0,6	0,5
Épinard	kg	0,78	0,5
Navet	botte	1	1
Pomme de terre nouvelle	kg	0,7	0,5
Radis rose	botte	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