

Côté maraîchage

C'est la grosse période des récoltes ! Cette semaine : courgettes, salade, pomme de terre nouvelle, oignon nouveau, brocoli, aillet et chou pointu.
Face aux fortes chaleurs, des voiles d'ombrages sont mis en place sur les serres et/ou de la peinture blanche qui permet de maintenir une température moins élevée.
Cette semaine, les poivrons sont tuteurés.
Nous allons traiter les pommes de terre et oignons du champ en prévention contre le mildiou. 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.
La saison hivernale se prépare également avec la plantation des choux fleurs, choux kale et brocolis.

Côté équipe :

Vendredi dernier, Antonio a souhaité souligner son départ du Jardin au moment de la pause matinale et avait prévu des petits gâteaux à partager . Antonio est arrivé au Jardin en avril 2025. Il s'agit d'une fin de contrat pour lui et toute l'équipe lui souhaite le meilleur pour la suite !

Braderie de notre partenaire Carquefou Partages

Carquefou Partages est une association solidaire, au service des familles carquefoliennes les plus démunies désignées par le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Carquefou.
L'association Carquefou Partages organise une braderie ce mercredi 17 juin de 10h à 18h au Rond-Point de l'ONU à Carquefou. Vente de vêtements, accessoires, livres, linge de maison et jouets à petits prix. La braderie est ouverte à tous et l'argent sera utilisé pour l'achat de produits alimentaires et d'hygiène pour les familles bénéficiaires de l'association.
Nous avons informé nos salariés en insertion pour leur permettre de profiter de petits prix sur des équipements.

Programme « une ferme une école »

Ce jeudi 18 juin, l'école La Cerisaie de Sainte-Luce-sur-Loire vient au Jardin dans le cadre du programme « une ferme une école ». Ce projet pédagogique, financé par Nantes Métropole, porté par le GAB 44 Ecopole vise à sensibiliser les élèves à l'agriculture locale et à l'alimentation durable. Les élèves découvrent de manière concrète et immersive la réalité du travail en agriculture biologique.
Dans ce cadre, le Jardin accueille pour la troisième fois cette année une classe de CP/CE1. Ils vont être encadrés par Delphis, encadrant technique, Rémi en service civique ainsi que par des salariés en insertion. Les enfants vont planter des fleurs : les oeillets d'Inde.
Le Jardin est vraiment ravi de participer à ce programme qui permet d'éveiller les enfants aux bienfaits de l'agriculture biologique et du bien manger.

DLC (Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 13/06/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 11/07/2026

Recettes de la semaine

Poêlée de chou pointu aux courgettes et chorizo

Ingrédients :



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 800g de chou pointu 500g de courgettes 100g oignon nouveau | <ul style="list-style-type: none"> huile d'olive 80g de chorizo 60g de parmesan |
|--|--|

Préparation :

- Couper le chou et le laver dans de l'eau vinaigrée. Le détailler en lamelles.
- Ajouter le chou, un demi verre d'eau. Couvrir et laisser cuire doucement une vingtaine de minutes en mélangeant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Laver les courgettes et les couper en rondelles ou demi-rondelles.
- Enlever le boyau du chorizo et le couper en tranches également.
- Ajouter les courgettes et le chorizo dans la poêle.
- Couvrir de nouveau et poursuivre la cuisson 10 minutes en remuant une ou deux fois.
- Vérifier que le tout est bien fondant.
- Servir de suite dans des assiettes ou des grands bols. Parsemer de parmesan.

Jus détox carottes betteraves

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 4 Carottes 4 betteraves | <ul style="list-style-type: none"> 2 pommes 2 citrons jaunes |
|--|--|

Préparation :

- Éplucher les carottes puis les nettoyer en les passant sous l'eau. Sécher les carottes et les couper en morceaux.
- Retirer la peau des betteraves et les couper en morceaux. Laver les pommes puis les couper en quartier et enlever les pépins. Couper les citrons en deux, enlever les pépins puis les presser au dessus d'un bol pour en extraire le jus.
- Dans un blender ou dans un mixeur électrique, mettre les carottes et les betteraves coupées en morceaux ainsi que les quartiers de pomme. Mixer jusqu'à obtention d'un jus épais et lisse. Ajouter ensuite le jus de citron puis mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter un peu d'eau si le jus detox est trop compact.

	unité	grand panier	petit panier
Aillet	botte	1	1
Betterave	kg	0,5	0,35
Brocoli	pièce	1	-
Carotte	botte	1	1
Chou pointu	pièce	1	-
Courgette	kg	0,7	0,6
Pomme de terre nouvelle	kg	0,55	0,45
Salade	pièce	1	1
		16 €	11,10 €



Les légumes sont produits au Jardin de Cogan 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 Cogan Nantais
Directrice de la publication : Julie Kalt - Tel 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecogan Nantes.fr