

Vigilance rouge canicule

Comme à son habitude le Jardin s'adapte et la journée de travail s'effectue de 7h30 à 11h et ce jusqu'à mercredi !

Côté maraîchage

Évidemment que ces fortes chaleurs ont un impact important sur les cultures. Ces dernières ont très soif et demandent beaucoup d'attention pour nos 2 encadrants techniques, Delphis et Alexandre qui veillent de près au bon fonctionnement des systèmes d'arrosage. Cela entraîne également des conséquences sur les plantations et semis prévus afin de préparer la saison hivernale. Il a été donc décidé de repousser les plantations de poireaux et de choux. Nous maintenons pour le moment la plantation de courge qui devrait se faire jeudi avec une baisse espérée des températures.

Les récoltes sont toujours nombreuses et se font donc tôt le matin afin de préserver l'équipe des chaleurs. Cette semaine : aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou pointu, courgette, oignon nouveau et pomme de terre nouvelle.

Côté équipe :

Le Jardin accueille depuis lundi, Alexandre en stage d'immersion pendant une semaine via France Travail (PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel). Alexandre va suivre une formation de responsable de production horticole en septembre. Lors de la réunion d'équipe hebdomadaire du lundi, nous lui avons souhaiter la bienvenue et fait le traditionnel tour de table afin que chacun se présente et indique depuis quand il est au Jardin.

C'est le début de la période estivale et donc des congés payés pour l'équipe ! Cela signifie donc des semaines en équipe réduite tant sur l'équipe permanente, que sur l'équipe en insertion.

C'est au tour de Jérôme qui est en congés depuis la semaine dernière et Rémi, service civique en congés cette semaine pour 15 jours.

Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 26 juin 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.

Recettes de la semaine

Salade de brocoli cru au parmesan

• 250 g de brocolis cru • 1/2 oignon rouge • 1 petite gousse d'ail • 20 g de graines de courge et de tournesol • 50 g de yaourt nature ou fromage blanc • 1 cuillère à café moutarde	• 1 cuillère à soupe vinaigre de cidre • 1 cuillère à soupe huile d'olive • 1 filet de citron facultatif • 20 g de parmesan râpé • sel, poivre • 10 g de raisins secs facultatif
---	---

Préparation :

- Couper le brocoli en fleurettes et le laver.

Avec le Thermomix

- Mettre tous les ingrédients dans le Thermomix, mixer 5 sec/vit4. Ajouter les raisins secs, mélanger.
- Servir. Se conserve 2 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Sans le Thermomix

- Emincer le brocoli au couteau. Mixer les graines, l'oignon et l'ail ou émincer au couteau.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter les raisins secs.
 - Servir. Se conserve 2 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Spaghetti à la sauce d'aubergine et aux courgettes :

• Ingrédients pour 4 personnes • Spaghetti 350 g • Purée de tomates 700 g • 1 aubergine • Courgettes 400 g • Oignons rouges ½	• Vin blanc ½ verre • Parmigiano Reggiano AOP 30 g • Sel fin • Persil à volonté • Huile d'olive extra vierge
---	--



Préparation :

- Commencer par vous occuper des légumes. Après avoir nettoyé les aubergines, les couper en petits dés et une partie d'entre elles encore plus finement. Ensuite, couper les courgettes en petits dés également.
- Dans une grande casserole, chauffer un filet d'huile et laisser l'oignon revenir pendant quelques minutes. Ajouter ensuite les aubergines puis les courgettes.
- Après environ 15 minutes de cuisson, déglacer avec le vin et lorsque l'alcool s'évapore, ajouter la purée de tomates. Faire cuire à feu doux pendant une trentaine de minutes en remuant de temps en temps. Ajuster le sel et si le fond devenait trop sec, ajouter de l'eau selon les besoins.
- Après un rapide coup de feu, éteindre et compléter avec le persil haché le parmesan râpé.

	unité	grand panier	petit panier
Aubergine	pièce	1	-
Betterave	kg	0,5	0,3
Brocoli	kg	0,6	0,6
Carotte	botte	1	-
Chou pointu	pièce	1	-
Courgette	kg	1,3	1
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre nouvelle	kg	-	0,8
		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

Vigilance rouge canicule

Comme à son habitude le Jardin s'adapte et la journée de travail s'effectue de 7h30 à 11h et ce jusqu'à mercredi !

Côté maraîchage

Évidemment que ces fortes chaleurs ont un impact important sur les cultures. Ces dernières ont très soif et demandent beaucoup d'attention pour nos 2 encadrants techniques, Delphis et Alexandre qui veillent de près au bon fonctionnement des systèmes d'arrosage. Cela entraîne également des conséquences sur les plantations et semis prévus afin de préparer la saison hivernale. Il a été donc décidé de repousser les plantations de poireaux et de choux. Nous maintenons pour le moment la plantation de courge qui devrait se faire jeudi avec une baisse espérée des températures.

Les récoltes sont toujours nombreuses et se font donc tôt le matin afin de préserver l'équipe des chaleurs. Cette semaine : aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou pointu, courgette, oignon nouveau et pomme de terre nouvelle.

Côté équipe :

Le Jardin accueille depuis lundi, Alexandre en stage d'immersion pendant une semaine via France Travail (PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel). Alexandre va suivre une formation de responsable de production horticole en septembre. Lors de la réunion d'équipe hebdomadaire du lundi, nous lui avons souhaiter la bienvenue et fait le traditionnel tour de table afin que chacun se présente et indique depuis quand il est au Jardin.

C'est le début de la période estivale et donc des congés payés pour l'équipe ! Cela signifie donc des semaines en équipe réduite tant sur l'équipe permanente, que sur l'équipe en insertion.

C'est au tour de Jérôme qui est en congés depuis la semaine dernière et Rémi, service civique en congés cette semaine pour 15 jours.

Foodtruck La Tomate Confite

Laurence sera présente ce vendredi 26 juin 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.

Recettes de la semaine

Salade de brocoli cru au parmesan

• 250 g de brocolis cru • 1/2 oignon rouge • 1 petite gousse d'ail • 20 g de graines de courge et de tournesol • 50 g de yaourt nature ou fromage blanc • 1 cuillère à café moutarde	• 1 cuillère à soupe vinaigre de cidre • 1 cuillère à soupe huile d'olive • 1 filet de citron facultatif • 20 g de parmesan râpé • sel, poivre • 10 g de raisins secs facultatif
---	---

Préparation :

- Couper le brocoli en fleurettes et le laver.

Avec le Thermomix

- Mettre tous les ingrédients dans le Thermomix, mixer 5 sec/vit4. Ajouter les raisins secs, mélanger.
- Servir. Se conserve 2 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Sans le Thermomix

- Emincer le brocoli au couteau. Mixer les graines, l'oignon et l'ail ou émincer au couteau.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter les raisins secs.
 - Servir. Se conserve 2 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Spaghetti à la sauce d'aubergine et aux courgettes :

• Ingrédients pour 4 personnes • Spaghetti 350 g • Purée de tomates 700 g • 1 aubergine • Courgettes 400 g • Oignons rouges ½	• Vin blanc ½ verre • Parmigiano Reggiano AOP 30 g • Sel fin • Persil à volonté • Huile d'olive extra vierge
---	--



Préparation :

- Commencer par vous occuper des légumes. Après avoir nettoyé les aubergines, les couper en petits dés et une partie d'entre elles encore plus finement. Ensuite, couper les courgettes en petits dés également.
- Dans une grande casserole, chauffer un filet d'huile et laisser l'oignon revenir pendant quelques minutes. Ajouter ensuite les aubergines puis les courgettes.
- Après environ 15 minutes de cuisson, déglacer avec le vin et lorsque l'alcool s'évapore, ajouter la purée de tomates. Faire cuire à feu doux pendant une trentaine de minutes en remuant de temps en temps. Ajuster le sel et si le fond devenait trop sec, ajouter de l'eau selon les besoins.
- Après un rapide coup de feu, éteindre et compléter avec le persil haché le parmesan râpé.

	unité	grand panier	petit panier
Aubergine	pièce	1	-
Betterave	kg	0,5	0,3
Brocoli	kg	0,6	0,6
Carotte	botte	1	-
Chou pointu	pièce	1	-
Courgette	kg	1,3	1
Oignon nouveau	botte	1	1
Pomme de terre nouvelle	kg	-	0,8
		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.com.