

année 2026 - semaine 22
mardi 26 mai

Portes ouvertes du Jardin de Cocagne Nantais

Le samedi 30 mai, le Jardin de Cocagne Nantais vous ouvre ses portes de 14h à 18h pour un après-midi convivial placé sous le signe du jardin, de la biodiversité et du partage !

La journée débutera dès le matin avec l'Assemblée Générale du jardin, organisée de 11h à 12h30. À l'issue de celle-ci, nous vous invitons à participer à un repas partagé le midi. Une grande table abritée sera installée pour l'occasion ; nous vous demandons simplement de ramener votre repas (chambre froide à disposition) ainsi que vos couverts.

Nous souhaitons également remercier chaleureusement Sébastien, qui a travaillé d'arrache-pied ces dernières semaines pour finaliser la fabrication du nouvel abri du jardin. Celui-ci accueillera notamment notre marché, la vente de plants ainsi que notre thé froid durant les portes ouvertes !

Au programme de l'après-midi :

- visites guidées du jardin,
- marché de légumes et vente de plants,
- animations nature et biodiversité,
- musique avec DJ Coco,
- animation jonglage proposée par Romaric,
- jeux en bois pour petits et grands,
- restauration sur place avec le foodtruck *La Tomate Confite*.



🐦 La LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux), partenaire du jardin, sera présente tout au long de l'après-midi. L'association réalise chaque année un suivi de la biodiversité au sein de notre jardin, leurs bénévoles tiendront un stand et proposeront des visites dédiées à la découverte de la faune présente sur notre site.

🐝 L'association Bretagne Vivante tiendra également un stand autour des traces animales et des insectes pollinisateurs.

♻️ Compostri proposera quant à elle différents supports ludiques autour du compostage pour mieux comprendre les enjeux de valorisation des biodéchets et du retour au sol de la matière organique.

🔑 Des départs de visites seront proposés à différents moments de l'après-midi :

- 14h15 : visite du jardin
- 15h15 : visite LPO
- 16h15 : visite du jardin
- 17h15 : visite LPO



Cette journée sera l'occasion d'échanger, de découvrir les coulisses du jardin et de partager un moment convivial autour de l'agriculture biologique, de l'alimentation et de la biodiversité.

Nous espérons vous voir nombreux samedi au jardin !



Recettes de la semaine

Entrée de fèves fraîches

Ingrédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 600 g de fèves fraîches• 2 oignons nouveaux• quelques feuilles de menthe• 2 cs d'huile d'olive | <ul style="list-style-type: none">• 50g de feta• quelques feuilles de persil• 1/2 citron• sel et poivre |
|---|--|

Préparation :

- Écosser les fèves. Les faire cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et les rafraîchir. Les laisser tiédir puis retirer la peau fine qui les recouvre.
- Peler les oignons et les couper en lamelles. Couper la feta en petits dés. Effeuillez et ciseler le persil et la menthe.
- Verser l'huile dans le saladier avec le jus du citron, du sel et du poivre. Ajouter les fèves, le persil, la menthe et les oignons. Mélanger délicatement.
- Servir parsemé de feta.

Pâtes de courgettes, petits pois et sauce ricotta

Ingrédients pour 4 personnes :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 courgettes• 150g de petits pois• 150g de ricotta• 1 citron (jus + zeste)• 2 cs d'huile d'olive | <ul style="list-style-type: none">• 1 gousse d'ail• 40g de parmesan en copeaux• quelques feuilles d'estragon (ou de basilic)• sel et poivre |
|--|--|

Préparation :

- Faire cuire les petits pois 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis les égoutter et les passer sous l'eau froide pour fixer leur couleur.
- À l'aide d'un spiralizer ou d'un économe, réaliser des spaghettis de courgettes.
- Dans un bol, mélanger la ricotta avec le jus et le zeste de citron, l'ail pressé, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Faire revenir les spaghettis de courgettes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes pour les attendrir légèrement.
- Ajoutez les petits pois et mélangez avec la sauce ricotta. Servir aussitôt.
- Parsemer de copeaux de parmesan et de feuilles d'estragon pour une touche de fraîcheur.
- Ajouter quelques noisettes concassées pour apporter du croquant et une saveur légèrement toastée !

| | unité | grand panier | petit panier |
|-------------|-------|--------------|--------------|
| Chou pointu | pièce | 1 | - |
| Courgette | kg | 0,6 | 0,6 |
| Epinard | kg | 0,6 | 0,5 |
| Fève | kg | 0,6 | 0,6 |
| Petit pois | kg | 0,5 | 0,3 |
| Radis rose | botte | 1 | 1 |
| Salade | pièce | 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