



### Recettes de la semaine

#### Poêlée de fenouil, beurre et parmesan

Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 fenouil</li><li>• 25g de beurre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25g de parmesan râpé</li></ul>
---	--

#### Préparation :

- Laver les fenouils et sur votre plan de travail, les couper en 4.
- Dans une casserole, verser de l'eau.
- Y Plonger les fenouils, puis les faire bouillir pendant 15 min.
- Les égoutter dans une passoire.
- Dans une poêle au feu, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse.
- Dès lors, y ajouter les fenouils et les faire revenir pendant 5 min sur un feu vif.
- Ensuite, ajouter le parmesan râpé et mélanger bien.
- Laisser poursuivre la cuisson tout en mélangeant pendant 2 min. Servir aussitôt.

#### Betteraves rôties à l'ail et au thym

Ingrédients pour 4 personnes :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 betteraves</li><li>• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>• 2 gousses d'ail</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 brins de thym frais</li><li>• 1 pincée de sel</li><li>• 1 pincée de poivre</li></ul>
--	--

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C
- Laver soigneusement les betteraves et les sécher
- Couper les betteraves en quartiers réguliers si elles sont grosses, ou en deux si elles sont moyennes
- Dans un saladier, mélanger les betteraves avec l'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées et le thym effeuillé
- Saler et poivrer selon votre goût
- Déposer les betteraves sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Enfourner et faire rôtir pendant environ 45 minutes en retournant à mi-cuisson
- Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau - les betteraves doivent être tendres
- Laisser tiédir quelques minutes avant de servir

	unité	grand panier	petit panier
Aillet	botte	1	1
Betterave	botte	1	1
Chou pointu	pièce	1	-
Courgette	kg	0,7	-
Fenouil	pièce	1	1
Fève	kg	0,7	-
Navet nouveau	kg	-	0,65
Pomme de terre nouvelle	kg	-	0,5
Salade	pièce	1	1
		16 €	11,10 €

### Retour Portes Ouvertes

année 2026 - semaine 23  
mardi 2 juin

Merci beaucoup pour votre présence lors des portes ouvertes et de l'AG de notre jardin ! Nous sommes ravis de l'énergie chaleureuse qui a animé le jardin samedi dernier grâce à vous. Un grand merci également aux associations présentes ainsi qu'à tous les partenaires qui ont contribué à la réussite de cette journée. Nous remercions aussi chaleureusement nos salariés et adhérents bénévoles, qui se sont beaucoup investis dans la préparation et l'animation de cet événement. Nous espérons que cette journée vous a plu et que vous avez apprécié les visites, les échanges et les découvertes proposées. On vous donne rendez-vous l'année prochaine pour de nouveaux partages de moments conviviaux !

### Côté maraîchage

Après les fortes chaleurs arrivées soudainement, les cultures et les salariés apprécient fortement la fraîcheur matinale de ce mardi qui fait suite aux pluies bienvenues de la nuit ! Cette période précoce d'épisode caniculaire a mis à mal les cultures et notamment les courgettes. En effet, une partie importante de celles-ci ont été attaquées par des pucerons. Nous avons effectué un lâcher de cécidomye, insectes prédateurs, mais malheureusement trop tard pour sauver les courgettes déjà impactées et donc arrachées. C'est pourquoi, vous aurez moins de courgettes que prévues dans vos paniers en ce printemps, il va falloir celles du champ qui arriveront prochainement.

Beaucoup de récoltes cette semaine : salade, fenouil, navet nouveau, chou pointu, pomme de terre nouvelle, betterave botte, courgette et aillet viendront remplir vos paniers. Egalement des plantations : concombre, melon et pastèque. Mais aussi toujours du désherbage ici et là.

### Côté équipe :

Ce lundi, le Jardin a accueilli 2 nouveaux salariés : Guillaume et Mohamed. Nous leur avons souhaité la bienvenue lors de notre réunion hebdomadaire du lundi. Toute l'équipe a participé au traditionnel tour de table afin que chacun se présente et indique son ancienneté au Jardin.

### Nouveau partenariat : CCAS NANTES

A compter de cette semaine et jusqu'au 15 septembre, le CCAS de Nantes va se fournir en paniers au Jardin afin de proposer à ces bénéficiaires de légumes bio et locaux via leur épicerie solidaire.

### Besoin sacs kraft et cagettes :

Notre stock de sac kraft et cagettes diminue, alors si jamais vous en avez chez vous, nous sommes preneurs !

### DLC ( Date Limite de Consommation) œufs

Cette semaine dans vos paniers, les œufs ont une date de ponte au 30/05/2026 et une DCR (Date de consommation recommandée) au 27/06/2026.



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](mailto:communication@jardindecocagnenantais.fr)