

# Nantes, paysages nourriciers

## Colloque national des Villes Santé 2021





## Un projet né dans l'urgence de la crise

Rencontre entre des besoins :

- Personnes en situation de précarité
- Alimentation équilibrée

Et des ressources :

- Terres cultivables
- Partenaires de l'action sociale



- Dans tous les quartiers, mettre en culture une partie des terres pour **des légumes d'été dans les parcs publics et des légumes de conserve dans des pépinières**
- Compléter l'approvisionnement alimentaire **auprès des foyers fragilisés**



Livret recette

## PAYSAGES NOURRICIERS

### Les recettes

les courges en plat salé ou sucré...



### GÂTEAU chocolat pâtisson

#### Ingrédients :

- un petit pâtisson (300g de chair cuite)
- 200g de chocolat dessert noir
- 2 œufs
- 120g de farine
- 60g de cassonade (ou de sucre complet)
- 1 cuillère à café 1/2 de levure chimique
- 40g de beurre



1. Faire cuire le pâtisson à la vapeur coupé en deux avec la peau, disposé côté chair, pendant 20 min.
2. Pendant ce temps mettre le chocolat à fondre au bain marie avec le beurre.



3. Batre les œufs avec le sucre et ajouter la farine avec la levure. Ractler la chair du pâtisson cuit à l'aide d'une cuillère à soupe et réduire en purée.



4. Mélanger le tout et déposer dans un moule beurré pour enfoumer 15 à 20 min à 180°.

- Susciter l'intérêt, les échanges autour des légumes, de leur culture à la cuisine, leurs **bienfaits en terme de santé globale**

## Témoignage des participant·e·s

« Magnifiques jardins ! Un plaisir de mettre les mains dans la terre, d'apprendre plein de choses sur les légumes. Accueil super chaleureux de tout le monde dans les équipes, accueil +++++, oui à refaire ! Merci pour les recettes ! »

**« Merci pour cette belle récolte. Vraiment magnifique, il faut le refaire. »**

« Bravo, à refaire !  
Humour et j'ai appris  
beaucoup. »

**« Un après-midi en  
plein air !! RIEN DE  
MIEUX. »**

« Tout est parfait, je suis  
enchantée. »



# Chiffres-clés 2020

**22 tonnes** de légumes récoltés

**54 sites** de culture potagère

**90 distributions** dans les quartiers

**2500 foyers** bénéficiaires d'au moins un panier de légumes

**72 acteurs** associés

**8 ETP** durant **6 mois** de temps  
de travail CCAS et SEVE

**56 000 € de coûts**  
(et 5 200 € pour la récolte festive)



- **Sécuriser un niveau d'approvisionnement d'une diversité de légumes frais**
- Renforcer les dynamiques de coopération et la participation citoyenne
- **Développer le volet sensibilisation du jardin à l'assiette en incluant les écoles**
- Conduire le projet en synergie avec tous les autres engagements de la collectivité



# 24 potagers solidaires

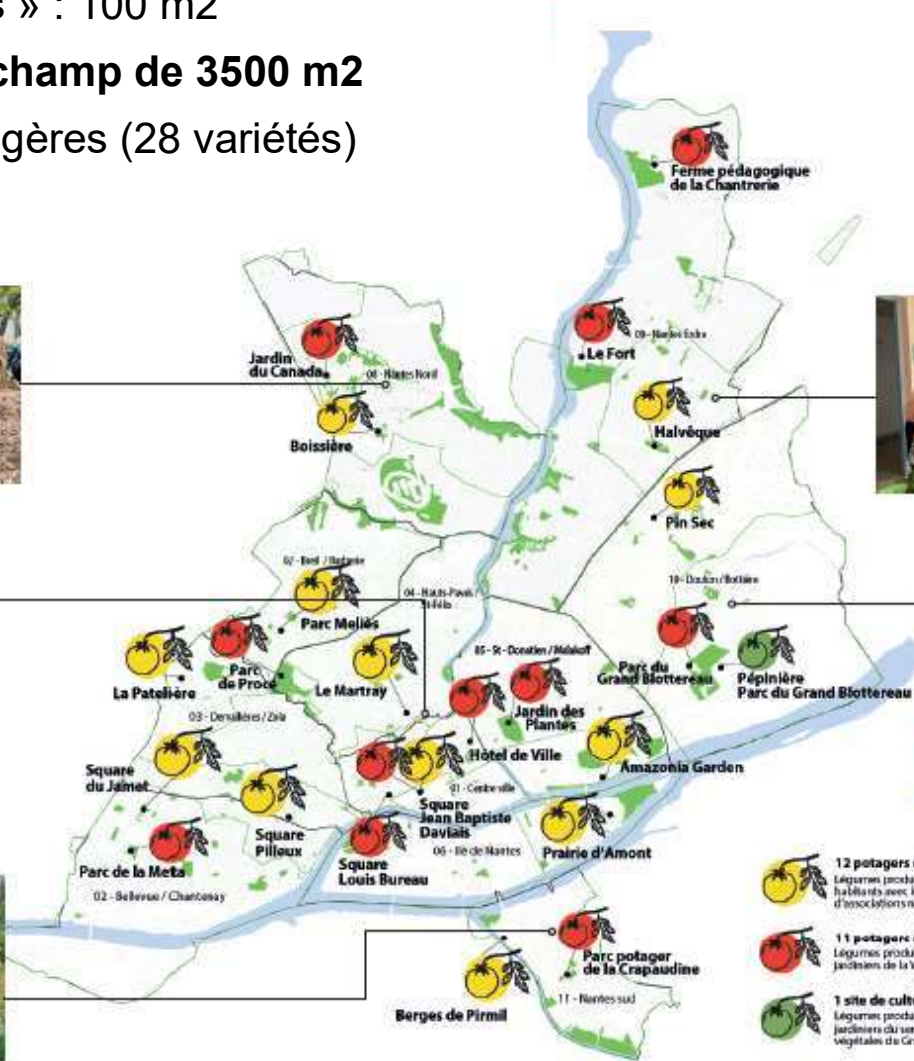
11 potagers « des jardiniers » : 200 m<sup>2</sup>

12 potagers « des habitants » : 100 m<sup>2</sup>

1 grand potager de plein champ de 3500 m<sup>2</sup>

17 espèces de plantes potagères (28 variétés)

18 plantes aromatiques



- 12 potagers des habitants  
Légumes produits et récoltés par les habitants avec le soutien d'associations nantaises
- 11 potagers des jardiniers  
Légumes produits et récoltés par les jardiniers de la Ville de Nantes
- 1 site de culture de plein champ  
Légumes produits et récoltés par les jardiniers du service des productions végétales du Grand Biottereau

# Au croisement des solidarités, de la santé et de l'éducation



- **Dans les 11 quartiers**
- Des distributions hebdomadaires
- **Des moments pour parler alimentation et santé, accès aux droits**
- Des potagers animés par des associations
- **Une programmation au fil des mois**
- 11 écoles et 70 classes



**Du potager à l'assiette,**  
les recettes des jardiniers des potagers solidaires



## LES GAULETTES DE LÉGUMES

Recette proposée par Jean-Marc, quartier Nantes-Sud  
au Potager de Pirnil.

10 min.

Ingédients (pour 6 personnes) :

- 1 courgette
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- ciboulette
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Dans un saladier, râper les  
pommes de terre, la courgette et  
l'oignon.

2. Ajouter l'oeuf entier, la farine,  
la ciboulette, un peu de sel et  
poivre.

3. Bien mélanger.

4. Déposer une cuillère à soupe  
d'huile dans une poêle  
antiadhésive. Quand la poêle est  
chaude, mettre la préparation  
à dorer en la disposant comme  
une galette.



+ Pour encore plus de goût vous pouvez ajouter des  
herbes fraîches comme du basilic, de la ciboulette  
ou encore du persil ou bien des épices comme du  
curry.



# Promotion de la santé ?

- ✓ Réflexion partagée sur les variétés de légumes
- ✓ Mise en réseau avec les acteurs nutrition santé
- ✓ Sensibilisation sur l'approche sensorielle de l'alimentation
- ✓ Valorisation des ressources de la population
- ✓ Participation de la Direction santé publique
- ✓ Étude qualitative sur les freins et leviers à la participation

**LIVRET DE RECETTES**  
du potager à l'assiette

**LA SALADE DE HARICOTS**  
Recette proposée par Laura de l'équipe du potager du centre socio-culturel de la Hâlevie, Nantes-Endre.  
environ 35 min.

**Ingredients (pour 2 personnes) :**

- 500 g de haricots frais
- 1/2 oignon rouge
- 1 dizaine de tomates cerises ou deux, trois tomates
- 1 poignée de basilic
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- sel, poivre

1. Écosser et faire cuire les haricots frais à l'eau bouillante (plus ou moins longtemps selon la conservateur depuis la récolte).
2. Une fois égouttés et refroidis, les mettre dans un saladier avec les tomates cerises coupées en deux (ou les tomates coupées en morceaux), le demi oignon émincé finement, le basilic ciselé finement, le filet d'huile d'olive et le filet de jus de citron.
3. Saler-poivrer au goût.

✚ Possibilité d'utiliser des haricots déjà cuits, en conserve c'est beaucoup plus rapide.

“ Je dois aussi pousser des tomates, blanches et jaunes sur notre balcon! C'est une des richesses de notre potager qui change chaque semaine une recette de A à Z. ”  
LAURA

© Illustrations : Laura Bempoussan

**Approche globale et transversale de la santé : alimentation, activité physique, santé mentale, participation.**