



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 09 & 12 février 2021

n°175

“En 2021, reprenons la main”

Alors qu'en 2020, nous avons fait l'expérience mondiale d'une baisse de rideau quasi générale, je profite de ces vœux pour pousser un cri : nous ne pouvons réduire nos ambitions aux questions suivantes : allons-nous encore devoir nous serrer les coudes ou pouvoir nous resserrer la main ?

Les plus fragiles sont les principales victimes de la crise que nous traversons.

Pour le Réseau Cocagne, 2021 sera l'année de l'accélération des solutions que nous expérimentons sur le terrain,

- Pour amplifier les pratiques de territoires alimentaires bio, solidaires et résilients face aux crises climatiques, à travers la création d'écopôles alimentaires inclusifs dans la logique des PTCE.
- Avec, en leur sein de nouveaux moyens d'action de justice sociale, à l'image des Paniers Solidaires que nous avons su démultiplier et des « Places à vivreS » qui verront le jour cette année
- Et ce, dans une logique d'alliances complices, pour faire naître de nouveaux outils d'appui et en démultiplier les impacts.



Dominique Hays
Président du Réseau Cocagne

Et surtout, surtout... Osons la sensibilité. Incarnons avec passion cet humanisme dont le XXI siècle a besoin, cet humanisme de coopération avec le vivant[1]. Depuis toujours, le modèle Cocagne se veut cohérent avec cette intention. Je pense qu'il nous faut aller plus loin dans la démonstration d'un après bien réel qui, en ce sens, doit mobiliser toutes les énergies autant subtiles que créatrices.

L'année 2021 devrait donner lieu au balisage des chemins vers cette émancipation véritable des visées, des projets et des gens, avec un nouveau cap que nous voulons acter ensemble, lors de notre forum national de fin d'année.

Je le crois vraiment, l'idée d'un modèle plus juste, plus équitable, moins prédateur, reste véritablement à portée de main. Organisés entre pairs, dans un ensemblier qui s'inscrit dans une logique de « démocratie sociétale »[2], nous pouvons, là d'où nous sommes, montrer qu'il y a moyen de se « ressaisir ».

Je nous souhaite de pouvoir reprendre la main. Je vous souhaite de pouvoir prendre le plus de mains possibles.

Dominique Hays
Président du Réseau Cocagne



**Vous avez besoin de légumes,
Ils ont besoin de travail
Ensemble, cultivons la solidarité**

[1] Manières d'être vivant de Baptiste Morizot

[2] cf. «Vers une démocratie sociétale» de la tribune



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou vert ou chou-fleur ou chou-rouge	Pièce	1	-
Carottes	Kilo	500g	600g
Rutabagas	Kilo	600g	700g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Topinambours	Kilo	500g	600g
mâche	Kilo	150g	-
Ail	Kilo	400g	-
Bruxelles	Kilo	-	600g
Epinards	Kilo	-	500g
Fenouils	Kilo	-	250g
Qté d'articles		7	7

Et si vous mijotiez...

• Velouté de topinambours

Pour 4 personnes :

- 500 g topinambours
- 1 tablette de bouillon de volaille dégraissé
- 40 g gorgonzola
- 25 cl crème liquide
- 1 cuil. à café miel
- 2 cuil. à soupe amandes effilées
- 2 cuil. à soupe huile d'olive
- 1 pincée noix muscade
- Sel – Poivre

Pelez et rincez les topinambours. Coupez-les en dés.

Chauffez l'huile dans une casserole. Ajoutez les topinambours. Faites-les revenir 3 min à feu doux. Ajoutez 1 cuil. à café de miel. Mélangez 1 à 2 min pour les caraméliser légèrement.

Versez 50 cl d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez la tablette de bouillon puis la crème liquide. A la reprise du frémissement, couvrez. Laissez cuire 30 min à feu doux.

Faites dorer les mandes dans une poêle antiadhésive.

Au terme de la cuisson, mixez le contenu de la casserole pour obtenir un velouté. Salez, poivrez.

Versez le velouté dans des bols, ajoutez du gorgonzola coupé en lamelles et parsemez d'amandes effilées et de noix de muscade râpée. Servez bien chaud.



• Ragoût de rutabaga et pommes de terre

Pour 4 personnes :

- 1 gros rutabaga
- 700 g de pommes de terre
- 500 g de tomates pelées
- Sel
- 1 c.à.c. d'origan
- 1 c.à.s. de sucre
- 1 petit morceau de curcuma frais
- 1 c.à.s de fécule de maïs

Epluchez et coupez votre rutabaga. Epluchez également votre curcuma et coupez-le en petits morceaux.

Coupez vos pommes de terre en morceaux (personnellement je ne les épluche pas. Faites comme vous le voulez évidemment :)

Faites revenir vos pommes de terre et le rutabaga dans un peu d'huile et de sel. Ajoutez votre curcuma et l'origan. Laissez sur le feu fort 5 minutes.

Mettez vos tomates pelées dans votre casserole ainsi que la cuillère de sucre.

Recouvrez vos légumes d'eau.

Laissez cuire à feu moyen 30 minutes environ. Remuez votre plat de temps en temps.

Dix minutes avant la fin de cuisson, mélangez votre fécule de maïs avec un peu d'eau (c'est pour épaissir un peu la sauce). Ajoutez le tout et remuez.

Ça y est votre plat est prêt. Régalez-vous. Vous pouvez accompagner votre ragoût d'un peu de riz si vous le souhaitez.



Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h