



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 11 et 14 fév. 2020

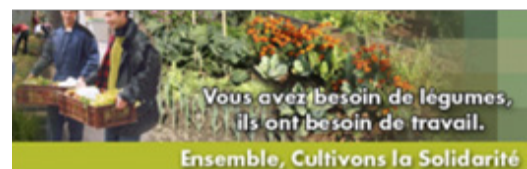
n°132

Mais au fait, c'est quoi les Jardins de Cocagne ?



Les Jardins de Cocagne ? Des jardins pas comme les autres !

Un jardin de Cocagne est une exploitation agricole biologique d'insertion où sont produits des légumes biologiques certifiés et vendus sous forme de paniers livrés toutes les semaines. Vous pouvez le visiter, vous pouvez rencontrer les maraîchers, découvrir les exploitations, les serres, les champs. Chaque semaine, les 17 000 familles adhérentes des Jardins de Cocagne reçoivent leur panier de légumes bio cultivé dans « leur Jardin ». En fait, elles achètent bien plus que des légumes, car un Jardin de Cocagne n'est pas une simple exploitation maraîchère certifiée AB (agriculture biologique). C'est une association loi 1901, donc sans but lucratif, qui depuis 1991, emploie des personnes en rupture avec le monde du travail, des femmes et des hommes fragilisés qui ne peuvent sortir de l'exclusion sans ce type d'accompagnement socio-professionnel.



Les origines

Inspiré d'un modèle suisse auquel a été ajouté un volet social, c'est en 1991 que naît le premier jardin de Cocagne à Chalezeule (25), porté par l'association Julienne Javel. Face à l'exclusion qui touche alors les personnes de culture rurale et agricole, ce nouveau concept, initié par Jean-Guy Henckel, vient diversifier les activités d'insertion par l'activité économique et étendre l'offre de remise au travail des publics en difficulté. Le pari est ambitieux : il s'agit d'allier le principe de la distribution en circuit court à des clients qui sont aussi des adhérents de l'association, l'insertion par le travail pour des personnes en grande précarité, et le cahier des charges de l'agriculture biologique. Le concept suscite néanmoins un fort intérêt et rapidement d'autres Jardins se créent dans toute la France. Pour faire face à des demandes de plus en plus importantes de particuliers, d'associations, de collectivités, qui souhaitent monter ce type de projet, une stratégie d'essaimage est mise en place dès 1994. De 1996 à 1999, le nombre de Jardins passe de 20 à 50. En 1999, les Jardins de Cocagne décident de se doter d'une structure d'envergure nationale pour répondre au besoin de développement, d'animation et de coordination de leurs actions : le Réseau Cocagne est fondé en juillet 1999.

Aujourd'hui

L'association Réseau Cocagne est un réseau de plus de 120 Jardins de Cocagne en France, qui cultivent des légumes biologiques distribués sous forme de paniers hebdomadaires à près de 22 000 adhérents-consommateurs, soit 25 000 paniers de légumes biologiques chaque semaine.



Ses principes fondamentaux

Un engagement solidaire : les Jardins de Cocagne favorisent l'insertion sociale et professionnelle de ses salariés, souvent chômeurs de longue durée, notamment grâce à des contrats aidés. L'expérience vécue au sein des Jardins, l'accompagnement et la valorisation des acquis de chacun permet une insertion durable des 4000 personnes recrutées.

La culture Biologique : une production respectueuse de l'environnement, qui maintient la santé des sols, des écosystèmes et des personnes. Elle s'appuie sur des processus écologiques, sur la biodiversité et sur des cycles adaptés aux conditions locales.



Suite...

Un ancrage local : répartis sur l'ensemble du territoire, les Jardins de Cocagne distribuent des paniers de légumes sous forme d'abonnements, favorisant un circuit de distribution court et respectueux de l'environnement, apportant une valeur ajoutée importante à la vie économique et sociale locale.

En réconciliant le social, l'économie et l'environnement, les Jardins de Cocagne sont devenus, en deux décennies, des acteurs majeurs de l'insertion par l'activité économique et un des plus gros maraîchers d'agriculture biologique diversifiée en France.

Les Jardins de Cocagne de Fleurance sont fiers de faire partie du Réseau Cocagne et d'œuvrer pour une agriculture qui va dans le sens de la vie en cherchant à tirer la quintessence des services écosystémiques. Un grand Merci à ces jardins d'exister et de poser éthique de réconciliation dans toutes ses dimensions... A vous, pour y contribuer et les faire vivre !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge butternut	Pièce	1	1
Choux Bruxelles/Kale	Kilo	500g	500g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Betteraves	Kilo	500g	500g
Radis noirs	Kilo	400g	400g
Salade	Pièce	1	1
Mâche	Kilo	-	150g
Oignons	Kilo	-	500g
Pommes	Kilo	-	850g
Qté d'articles		6	9

Et si vous mijotiez...

• Tarte butternut & feta

Pour 4 personnes :

- 1 pâte à tarte
- 1 courge butternut
- 1 paquet de feta
- Purée de graines de courges (optionnel)
- Graines de courge
- poivre
- Noix de muscade
- Graines de cumin



Foncer un moule à tarte avec la pâte de votre choix. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la tarte pour éviter que la pâte ne gonfle à la cuisson. Couper la courge butternut préalablement lavée en morceaux grossiers. Verser les morceaux dans une grosse casserole, recouvrir d'eau froide et ajouter des graines de cumin. Recouvrir d'un couvercle et mettre sur feu moyen. Laisser cuire jusqu'à ce que la courge soit fondante. Égoutter la courge puis mouliner en gardant la peau (eh oui, elle se mange !) jusqu'à obtenir une purée lisse. Verser la purée de courge sur le fond de tarte. Ajouter par petites touches de la purée de graines de courge puis répartir la feta émiettée grossièrement. Enfourner à 160 °C à chaleur tournante et laisser cuire jusqu'à ce que le fromage soit gratiné et la pâte à tarte dorée.

Voici une recette gourmande qui varie entre différentes textures et saveurs. Croustillante mais aussi moelleuse, elle réveillera vos papilles avec des ingrédients doux et parfumés.

• Quinoa à la courge butternut rôtie et choux de Bruxelles

Pour 4 pers. :

- Quinoa
- Choux de Bruxelles
- 1 courge butternut
- Huile de coco
- Purée de noisette ou amandes (facult.)
- Graines de courges
- Sel et poivre

Pour la courge butternut : la peler et la couper en petits morceaux. Faire chauffer le four à 180°. Dans un saladier, mélanger les morceaux de courge et l'huile de coco (1 à 2 cs d'huile de coco). Les déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 30 à 40 min. Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante durant 15 min (nature ou y ajouter un cube de bouillon de légumes, ou du jus d'un citron et des herbes aromatiques).

Laver, couper en 2 puis cuire les choux de Bruxelles 20 min à la vapeur (ou les faire rôtir de la même façon que pour la courge). Penser à les mélanger de temps en temps pour éviter qu'ils se dessèchent.

Petites astuces : en fin de cuisson, mélanger dans un saladier, le quinoa, les choux de Bruxelles, et la courge rôtie. Pour le quinoa et les légumes, ajuster les quantités selon vos préférences. Enfin, y ajouter des graines de courges ainsi qu'une cc de purée de noisettes ou d'amandes... Si la purée de noisettes ou d'amandes est un peu trop compacte pour la mélanger, la diluer dans un peu de lait végétal ou de l'eau. Le goût de la noisette avec la courge, le quinoa et le chou de Bruxelles est délicieux. Vous pouvez déguster !



On reste en contact

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