



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 31 mars et 03 avril 2020

n°139

Edito

Bonjour à tous,

En tant que producteurs de légumes solidaires à Fleurance, notre association se mobilise depuis deux semaines pour poursuivre son activité, prioritaire pour le service à la population.

C'est pourquoi nous avons pris la décision de proposer temporairement nos paniers aux personnes non adhérentes et d'assurer un service de livraison.

Ces décisions ont eu un impact sur notre charge de travail, alors que dans un même temps, il a fallu repenser dans l'urgence nos conditions de travail pour préserver la sécurité de tous et mener à bien notre mission avec un effectif réduit.

Notre équipe, à pied d'œuvre pour que la saison 2020 ne soit pas vaine, fait son possible pour assurer récoltes, semis et plants. Au delà de notre activité agricole, n'oublions pas que se joue également la continuité de notre mission d'insertion.

Nous avons enregistré également de nombreuses demandes d'adhésion et vous remercions pour votre soutien. N'oubliez pas pour vos achats de solliciter les commerçants et producteurs locaux.

Prenez soin de vous...

MERCI À VOUS L'ÉQUIPE !

Voici des messages envoyés ces derniers jours à l'attention de l'équipe, à nos salariés en insertion, encadrants, chefs de cultures et bénévoles.

Merci pour eux...



"Merci à tous de vous mobiliser pour nous."

"Je recommande tout, des produits variés et de qualité. En plus, bouquet d'aromates variés, service de qualité, gentillesse... Merci à vous de prendre soin de nous. Ça fait chaud au cœur en ces jours difficiles."

"Bon courage les jardineuses et jardineux."
C.D.

"Merci pour le service que vous continuez de rendre à la population locale."

"Merci à tous d'être présents pour assurer la continuité de l'activité malgré le contexte actuel."

"Nous sommes chanceux de vous avoir. Encore un grand MERCI !"



Merci à tous ceux qui m'ont aidée par leurs messages à réaliser cet "arbre de remerciements" pour eux - Une bénévole.

• Une nouvelle organisation aux Jardins

Avec la mise en place de règles de sécurité et d'hygiène aux Jardins, la décision a également été prise de scinder l'équipe en deux groupes de travail distincts, l'un opérant le matin et l'autre l'après-midi. Nous faisons notre possible pour que chacun se rende et travaille aux Jardins en toute sécurité.

Tous ensemble

Vous connaissez des maraîchers bio locaux

(Fleurance & proches alentours) qui rencontrent des difficultés à écouler leurs productions ?

Ils peuvent **nous contacter** !



Bénévoles au clavier

Cette semaine, pour soulager Françoise, ce sont des bénévoles qui ont réalisé cette Feuille de Chou. On remercie à cette attention Morgane, nouvelle adhérente, qui a accepté avec plaisir de mettre à contribution ses compétences culinaires pour proposer 3 idées recettes. Faute de place ici, retrouvez la dernière recette proposée, une panacotta au kiwis, dès mardi sur notre page Facebook. Bon appétit !



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou-fleur	Pièce	1	1
Poireaux	Kilo	700g	700g
Carottes	Kilo	600g	600g
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Salade	Pièce	1	1
Radis noirs	Kilo	500g	500g
Betteraves	Kilo	500g	-
Épinards	Kilo	-	500g
Navets	Kilo	-	500g
Kiwis	Kilo	-	600g
Qté d'articles		7	9

Et si vous mijotiez...

• Chou-fleur rôti aux épices

Pour 4 personnes
Prépa. : 15 min - Cuisson : 30 min

- 1 chou-fleur
- 2 oignons
- 1 pincée curry (en poudre)
- 1 pincée de curcuma
- 1 brin d'herbes fines (coriandre, persil...)
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pelée

1 - Préchauffez le four à 180 °c.

Coupez-le chou-fleur en fleurettes. Epluchez et émincez les deux oignons en fines lamelles. Dans un saladier, mélangez les fleurettes, l'huile d'olive, les herbes fines et les épices.

2 - Sur une plaque au four, recouverte de papier cuisson, déposez le mélange en étalant bien pour avoir une couche uniforme.

Assaisonnez avant d'enfourner pour 20 à 30 minutes environ. Dégustez dès que c'est bien doré.

Le conseil de Morgane pour réaliser un plat complet : glissez-le dans une salade de quinoa avec des carottes râpées et un peu de féta. Ou vous pouvez aussi l'utiliser dans une omelette.



Idée recette : Morgane - Crédit photo : Thinkstock

• Salades de pommes de terre au radis noir

Pour 4 pers. - Prépa. : 20 min

- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 radis noir
- 1 bouquet de ciboulette

Pour la vinaigrette :

- Quelques brins de ciboulette
- 3 cc de vinaigre de miel (ou autre)
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc de paprika
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

1 - Lavez les pommes de terre et coupez-les en dés.

2 - Faites-les cuire 20 min. environ dans l'eau bouillante (la pointe d'un couteau doit pouvoir s'enfoncer dedans). Une fois cuites, laissez-les refroidir.

3 - Pendant ce temps, nettoyez le radis noir en ôtant des éventuelles craquelures. A l'aide d'une râpe, râpez-le et mettez-le dans un saladier.

4 - Dans un bol, préparez la vinaigrette. Hachez la gousse d'ail, versez le vinaigre et l'huile d'olive puis les épices et enfin la ciboulette émincée. Emulsionnez avant d'assaisonner (sel et poivre).

5 - Une fois les pommes de terre refroidies, déposez-les dans le saladier avec le radis noir. Servez avec la sauce à part. S'il y a des restes cela permet de garder la salade plus longtemps. Vous pouvez y ajoutez des morceaux de sardines écrasés ou encore des miettes de thon.

Le conseil de Morgane pour alléger la vinaigrette : remplacez l'huile par la moitié d'un pot de yaourt.



Idée recette : Morgane - Crédit photo : mesrecettesfaciles.fr

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