



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 25 & 28 mai 2021

n°190

### Champs Libres Aux Poules !



*Cette semaine, nous mettons à l'honneur une association locale qui partage notre philosophie pour le bien être animal : « Champs Libres Aux Poules » et qui a rédigé et illustré de ses photos, cet article à l'attention de nos fidèles lectrices et lecteurs :)*

Champs Libres Aux Poules a été créée par Heidi Carneau en 2020 et a permis à plus de 6500 poules pondeuses de continuer à vivre en tant qu'animaux de compagnie auprès de particuliers.

La première mission de Champs Libres Aux Poules est d'**offrir une nouvelle vie aux poules pondeuses d'élevage, destinées à l'abattoir dès leurs 18 mois, en leur trouvant des familles d'adoption.**

Grâce à nos bénévoles, nous assurons le transport de ces poules depuis l'élevage qui s'en sépare, vers nos points de collecte où les adoptants peuvent venir les chercher. Tout le monde peut devenir adoptant mais veuillez d'abord lire et confirmer que vous adhérez à notre charte éthique, puis effectuer votre réservation en ligne sur [www.champslibresauxpoules.com](http://www.champslibresauxpoules.com).

Notre deuxième mission concerne l'éducation des propriétaires de poules et du grand public ; quel cadre de vie offrir à vos poules, quels soins leur apporter, savoir anticiper et reconnaître les problèmes...

Pour ceci, **notre groupe Facebook est une excellente source d'échanges et d'informations**, et pour toutes questions spécifiques, vous pouvez nous contacter directement.

Notre troisième mission, peut-être la plus importante, est de faire évoluer les mentalités afin que les poules soient perçues comme des animaux de compagnie à part entière.

Si vous avez de la place dans votre poulailler ou si vous voulez vous lancer dans l'aventure, n'hésitez pas à nous contacter. Le prochain sauvetage aura lieu le 29 mai à Brugnens, Condom et Frégouville.

Veuillez noter, les poules sont destinées à devenir des animaux de compagnie - il est impératif de leur offrir un cadre de vie agréable et de s'engager à bien les soigner jusqu'à leur mort naturelle.



**Très belle semaine à tou(te)s !**



## Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Carottes	Botte/ Kilo	1 botte	600 g
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Salade	Pièce	1	-
Fenouil	Pièce	1	1
Oignons	Kilo	500 g	-
Pommes	Kilo	700 g	-
Fèves	Kilo	-	1 kg
Oignons rouges	Botte	-	1
Poireaux baguette	Kilo	-	600 g
Oseille	Bquet	-	1
<b>1 pot de thym OFFERT à l'occasion de la fête des mères</b>			
Qté d'articles		7	8

## Et si vous mijotiez...

### • Fenouil au parmesan

Pour 4 personnes :

- 4 fenouils
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de parmesan
- Sel
- Poivre

1 - Préchauffez le four à 220°C. Lavez et coupez les tiges et le cœur (les morceaux durs) ainsi que les premières feuilles si besoin. Coupez les bulbes en quatre.

2 - Faites blanchir les bulbes pendant 10 min dans de l'eau bouillante. Puis égouttez-les avant de les mettre dans un plat au four.

3 - Huilez le plat puis saupoudrez de parmesan râpé avant d'enfourner 15 minutes.

**Variante :** Jouez sur les fromages. Vous pouvez évidemment utiliser du gruyère, du comté ou encore de roquefort pour un goût plus prononcé. Vous pouvez aussi tenter des morceaux de féta nappés d'une pointe de miel.



### • Terrine épinards et oseille

Pour 4 personnes :

- 1 kg d'épinards frais
- 300 g d'oseille
- 1 botte de blettes
- 1 pomme de terre
- 5 œufs
- 2 oignons
- 1 tranche de pain de campagne
- ½ bouquet de ciboulette
- 1 pincée de muscade

1 - Préchauffez le four à 180°C.

Nettoyez les épinards, les blettes, la pomme de terre et l'oseille. N'utilisez que les feuilles. Faites blanchir la pomme de terre coupée en morceaux, les épinards et les blettes 10 minutes à l'eau bouillante.

2 - Egouttez puis hachez le tout (même l'oseille cru). Faites revenir dans une poêle chaude huilée les oignons émincés et la ciboulette quelques minutes. Hors du feu, ajoutez la tranche de pain émiettée puis les œufs battus.

3 - Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 1 h avec un fond d'eau dans la plaque de four. Servez en entrée en petits morceaux ou en plat avec une salade de pâtes.

**+ de moelleux :** Vous pouvez ajouter dans la préparation de la ricotta battue aux œufs avant de l'enfourner. Variez aussi la garniture selon les légumes vert de saison, ce sont les plus riches en antioxydants. Mais faites-les toujours précuire pour les rendre plus digestes.



## on reste en contact

### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone :** 06.81.48.76.32

**Par e-mail :** [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation :** «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

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