



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 16 & 19 mars 2021

n°180

« J'ai eu la chance d'accueillir Adam... »



Accompagné de notre FdC, vous trouverez cette semaine un bulletin d'adhésion pour venir soutenir cette toute nouvelle Association « Les chats libres de Fleurance » (on vous en parlait dans la FdC 176). Toute nouvelle donc (février 2021), cette association n'a pas de structure type refuge et fonctionne uniquement grâce au système des « familles d'accueil » qui leurs sont essentielles. Sa mission principale : la protection des chats libres...

Etre famille d'accueil, c'est accepter d'ouvrir, de manière temporaire, la porte de son foyer et celle de son cœur, à une petite boule de poils, le temps de le soigner si nécessaire, lui redonner confiance en l'humain... en attendant de lui trouver une famille d'adoption définitive, qui peut varier de quelques jours à quelques mois, selon le chat, son état de santé, sa sociabilité, etc... L'objectif étant de rapidement les faire adopter

pour qu'ils ne s'habituent et ne s'attachent pas trop l'un à l'autre. Les familles d'accueil sont responsables du chat en accueil comme si c'était le leur. Elles sont chargées de lui prodiguer attentions, amour, soins et de les socialiser...

J'ai eu la chance d'accueillir Adam, le tout premier sauvetage de l'Association. Le genre de chat dont on s'attache vite... Agé de 2 ans environ, une véritable machine à ronron, propre et bavard, qui n'a pas mis longtemps à me donner toute sa confiance et ses câlins. Il n'aura fallu qu'une petite semaine pour que le charme d'Adam opère sur une jolie famille adoptive. Bien sûr, je l'ai trouvé de manque... mais je sais qu'il est bien, là où il est !)



Depuis le 9 Mars, c'est Dorémi que j'accueille, une jolie chatounette restée 15 mois seule...

Aujourd'hui encore, elle est très craintive et ne sort pas beaucoup de son petit territoire qu'elle s'est octroyé, ma chambre :) Au bout du deuxième jour, nous nous sommes adoptées...

Dorémi à chez moi, son nouveau chez elle !!! Sûrement dû à son histoire, c'est magique tout cet amour qu'elle génère en moi ! Je sais qu'il lui faudra un certain temps pour prendre ses marques mais je lui fais confiance quand à poursuivre avec elle, mon rôle de famille d'accueil pour ces petites boules de poils plein d'amour.



Accueillir un chat, apporte beaucoup de satisfaction et le plaisir d'être utile en agissant en faveur de la cause animale (qui en a grand besoin). Le voir grandir, évoluer,

s'ouvrir à nous petit à petit, procure un réel bonheur. C'est un cadeau innommable lorsque l'animal nous donne sa confiance...

Merci à Aimée, Merci à Hélène et celles que je ne connais pas, fondatrice de « Les chats libres de Fleurance », Association bien attendue dans notre commune. Leur dévouement et leur réactivité ont déjà permis 4 adoptions et le maintien bienveillant de plusieurs territoires sauvages, comme sur la photo ci-contre...

Un chemin qui se dessine tendre, joyeux et source d'énergies.

Si l'appel vous parle, n'hésitez pas à les rencontrer :)

Leur page Facebook : Les Chats Libres de Fleurance



Très belle semaine à vous !

- Françoise -



Un lieu pour créer !

Marie Gauthier, artiste plasticienne à Fleurance, ouvre la porte de son atelier de création pour le bonheur des petits et des grands.

Elle y propose des ateliers et stages d'arts plastiques, pour les tout-petits, les enfants, ados et adultes. On y dessine, invente, peint, sculpte...

Créer à l'atelier, c'est un moment pour soi, pour s'exprimer, pour apprendre, partager et se faire du bien ! "L'atelier libre comme l'art" est ouvert à tous, même aux débutants.

Prochain stage adulte : « Libre peinture » et expérimentations, le 21 Mars.

www.atelierlibre.fr
atelierlibre32@gmail.com
 06 31 91 88 68

LIBRE PEINTURE !
 STAGE
 D'EXPERIMENTATIONS
 matieres, gestes, outils...



FLEURANCE. 21 MARS. 9H30/17H30. 50€
 AVEC L'ARTISTE MARIE GAUTHIER
 ADULTES. TOUS NIVEAUX.
 INFO: 06.31.91.88.68
WWW.ATELIERLIBRE.FR

Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou (vert ou rouge)	Pièce	1 ou 2 (selon taille)	-
Carottes	Kilo	500 g	-
Pommes de terre	Kilo	600 g	-
Navets "boule d'or"	Kilo	500 g	-
Blettes	Kilo	500 g	-
Céleri rave	Pièce	1	1
Mâche	Kilo	150 g	200 g
Salade	Pièce	1	1
Pois gourmands	Kilo	-	500 g
Carottes fanes	Botte	-	1
Poireaux	Kilo	-	700 g
Patates douces	Kilo	-	700 g
Qté d'articles		8	7

Et si vous mijotiez...

• Velouté de mâche

Pour 4 personnes :

- 150 g de mâche
- 2 pommes de terre
- 1 cube de bouillon
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1 - Epluchez, lavez et coupez grossièrement les pommes de terre. Lavez la mâche. Dans une sauteuse, faites revenir les pommes de terre et la mâche quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.

2 - Ajoutez environ un litre d'eau et le cube de bouillon. Assaisonnez et laissez mijoter environ vingt minutes à petits bouillons.

3 - Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant puis déposez juste avant de servir une petite cuillère de chèvre frais.

Froid, ça marche aussi ! Une très bonne idée en cas de hautes températures.

On ajoute juste avant de mixer des feuilles de basilic ou encore de menthe pour donner encore plus de goût. Puis on met au frais minimum deux heures avant de servir.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : www.elle.fr

• Gâteau au chocolat...sans farine

Pour 4 personnes :

- 200 g de chocolat noir
- 2 patates douces
- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre complet

1 - Epluchez les patates douces puis faites les cuire à la vapeur ou, à défaut, à l'eau bouillante. Ecrasez-les ensuite en purée. Préchauffez le four à 180°C.

2 - Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige. Versez les jaunes dans la purée puis ajoutez le sucre.

3 - Faites fondre le chocolat au bain-marie puis ajoutez-le au mélange de patates douces. Enfin incorporez-y délicatement les blancs en neige.

4 - Versez le tout dans un moule chemisé et enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Attendez avant de servir.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : madame.lefigaro.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