

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 29 sept. & 02 oct. 2020

n°156

Le Réseau Cocagne, c'est quoi ?



La petite parenthèse : De nombreux adhérents nous ont rejoints cette année et parler du Réseau Cocagne, dont fait partie notre association, présenter ses missions, ses résultats... ou votre rôle à vous, en tant qu'adhérents-consomm'acteurs, est important. Aussi, nous en parlerons de temps en temps dans notre Feuille de Chou !)

C'est en 1991 qu'est lancé le premier Jardin de Cocagne à Chalezeule (Doubs). Inspirés d'un modèle suisse, les Jardins de Cocagne sont des exploitations maraîchères biologiques dont la vocation est l'insertion sociale et professionnelle. La reconexion à la terre possède des bien-

faits thérapeutiques qui aident les personnes accueillies. Avec un parcours de vie parfois difficile, une faible estime d'elles-mêmes, cette activité leur permet de se régénérer et de se (re)positionner dans l'activité face à un monde du travail toujours plus exigeant.

La création du Réseau Cocagne intervient en 1999 et permet aux Jardins de s'organiser. Aujourd'hui, le Réseau Cocagne, c'est plus de 110 structures d'insertion par des activités économiques environnementales (maraîchage biologique, espaces verts, filières alimentaires biologiques...), des structures qui partagent et défendent des valeurs communes comme le refus des exclusions et des discriminations, ou la mise en place d'actions d'insertion respectueuses du principe de développement durable (cohésion sociale, économie solidaire et respect de l'environnement).



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

Ces valeurs sont résumées dans une charte signée par notre Jardin lors de son adhésion au réseau en 2009.

Voici les **4 engagements clés de la charte nationale du Réseau Cocagne** :

1. Lutter **contre les exclusions et la précarité** en mobilisant les conditions d'un **retour à l'emploi durable** dans le cadre d'une activité de travail valorisante.
2. Produire dans le respect du cahier des charges de l'**agriculture biologique**.
3. Commercialiser la **production à destination d'un réseau d'adhérents-consommateurs**.
4. Intégrer le **secteur professionnel agricole local**.

Le Réseau Cocagne a pour ambition de participer à la rénovation de l'économie afin de **réfléchir à la question de l'insertion dans une logique anticipatrice plutôt que réparatrice**. Le débouché de l'insertion doit être, pour les bénéficiaires, le plus possible celui d'une **économie inclusive et durable**.

« Notre mission consiste à réenchanter le travail en le rendant plus valorisant et moins intimidant. »
Dominique Hays, Président du Réseau Cocagne

Belle semaine à tous !
- L'équipe -

Toutes les infos du Réseau Cocagne :
www.reseaucocagne.asso.fr
www.facebook.com/reseaucocagne

Stocks épuisés : les paniers et cagettes vides doivent être ramenés chaque semaine lorsque vous récupérez un nouveau panier. Merci !



		Panier standard	Grand panier
Courges	Kilo	1kg	1kg
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Poireaux	Kilo	500g	500g
Poivrons	Kilo	500 à 600g	500 à 600g
Tomates	Kilo	500g	500g
Aubergines	Kilo	-	500g
Concombre	Pièce	-	1
Salade	Pièce	-	1
Basilic	Bouquet	1	1
Qté d'articles		6	9

Et si vous mijotiez...

• Soupe de courge

Pour 4 personnes :

- 1 kilo de courge
- 2 pommes de terre de gros calibre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon
- 10 cl de crème liquide
- Sel
- Poivre

1 - Coupez la courge en cubes puis ôtez la peau (quand il s'agit de courge butternut, vous n'êtes pas obligés de retirer la peau, car cuite elle se mixe très bien). Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre. Epluchez et émincez l'oignon.

2 - Dans une cocotte huilée, versez le tout. Ajoutez le cube de bouillon puis saisissez à feu vif quelques minutes, puis couvrez d'eau. Portez à ébullition, et ajoutez une pincée de sel. Laissez mijoter à feu moyen 45 minutes environ. Mixez.

3 - Au dernier moment, ajoutez la crème et mixez à nouveau quelques secondes.

Variante : Vous pouvez jouer sur les épices en y ajoutant une pointe de curry, et troquer la crème contre du lait de coco. Ou encore pour une version plus terroir ajouter des dés de roquefort et quelques croutons.



• Ratatouille revisitée

Pour 4 personnes :

- 3 aubergines
- 2 grosses tomates très mûres (ou tomate en conserves)
- 3 poivrons
- 1 c. à soupe de miel
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive

1 - Coupez en morceaux les aubergines et les poivrons. Epluchez et émincez les oignons. Puis versez-les dans une cocotte (ou une sauteuse) huilée.

Laissez cuire à feu moyen 10 minutes en remuant régulièrement.

2 - Ajoutez alors les tomates en morceaux. Mélangez et versez le miel, laissez à nouveau cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

3 - Vous pouvez l'accompagner d'un peu de riz et de blanc de poulet.

Bon à savoir : C'est une super recette pour sauver des légumes trop mûrs !

Et vous pouvez la décliner avec à peu près tout ! En **note gourmande**, mettez-y des petits morceaux de lard fumé.



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