

# La feuille de



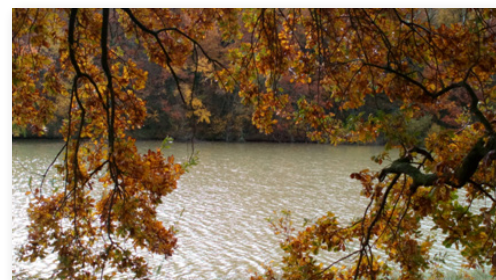
## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 14 et 17 jan. 2020

n°128

### La nature n'est pas un endroit à visiter, c'est chez nous !

« La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit, émerveille l'âme, le cœur et l'esprit. Je ne sais pourquoi ce grand chêne, qui dresse ses ramures puissantes, cet être qui frémit de ces milliers de feuilles, m'impose tant de respect. Alors que je n'existais pas encore, lui était déjà en ce lieu, témoin muet, enfermé dans son silence de sage comme un ermite inaccessible. Les roches, abondantes dans ma vie, m'émerveillent. Elles sont pour moi, des fragments de mémoires muettes, comme fermées sur la création du monde.



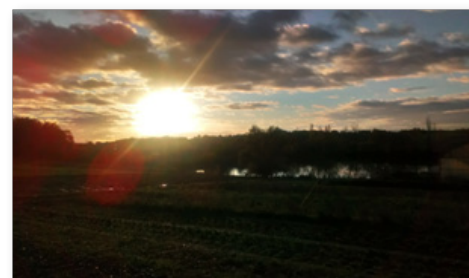
Pourquoi doit-on défendre une forêt ? Parce qu'elle est précieuse et participe à l'équilibre de la biodiversité dont nous dépendons, mais aussi parce qu'elle est belle et que l'on ne peut se priver de la beauté de la vie. Notre sort est indissociable de celui de l'environnement. Arrêtons de nous croire au-dessus ou en dehors... On parle de l'écologie comme d'un condiment dans le système global de la société, alors que c'est l'élément premier et universel qui devrait être reconnu par l'ensemble du genre humain.



Probablement plus que toute espèce, l'abeille, amie des fleurs, fécondatrice infatigable, pourvoyeuse d'une des quintessences de la nature, intendante de ce qu'il y a de plus subtil dans la chaîne du vivant, est donc indispensable aux vivants que nous sommes. Nous sommes passés d'une humanité primitive qui considérait qu'elle appartenait à la vie, à une humanité dite « évoluée » qui considère que la vie lui appartient. Nous nous sommes érigés comme les propriétaires de la création. C'est la raison pour laquelle nous n'avons plus de respect pour rien. Tuer les arbres hors des nécessités d'une vie simple, c'est commettre un grave préjudice à la vie. C'est un délit passible des plus grandes tristesses. Les arbres disparus, il ne restera plus que vide, solitude et désert jusque dans les cœurs.

La planète est comme malade du genre humain. Pourquoi avons-nous déclaré la guerre à la vie à laquelle nous devons la vie ? Toutes les exactions que nous infligeons à la terre sont autant de coups de hache que nous portons à nous-mêmes, avec cependant une nuance : notre espèce peut s'abattre comme un arbre, mais la vie se perpétuera après nous ! L'eau féconde la terre, elle en est son sang. Il est très important de ne jamais l'oublier et de savoir que tout le mal que nous lui faisons finit toujours par retomber sur nos têtes. A la différence de la prédation humaine, le lion dévore des antilopes car sa propre existence en dépend, mais il n'a ni banque, ni stock d'antilopes pour en faire commerce et affamer ses congénères. Chaque prélèvement est en quelque sorte fondé sur la vie qui se donne à la vie, pour que tout puisse continuer à vivre.

Comprendre que nous faisons partie d'un tout... Voilà l'intelligence. Il n'y a pas l'homme d'un côté, la nature de l'autre. L'homme est nature. Nous ne sommes pas, nous, les hommes, des êtres isolés. Nous ne sommes pas les maîtres absolus de la Terre. Nous devons rester reliés au grand flux de la nature. C'est la condition de notre survie. Notre terre est un système unitaire dans lequel tous les éléments constitutifs s'inspirent de la même réalité. La mort naturelle, basée sur cette loi immuable de la nature selon laquelle tout organisme naît, s'épanouit, décline et disparaît, est magnifique. C'est un cycle auquel je suis heureuse d'appartenir. Contrairement à la dramatisation de la finitude engendrée par la modernité, la nature, elle, témoigne des cycles, certes, irrévocables, mais où tout se renouvelle. Une philosophie intrinsèque... »



#### Françoise

(Extrait de mes écrits sur le développement durable lors de ma formation d'Encadrante Technique d'Insertion en 2015-2016).



## Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou vert	Pièce	1	1
Courge	Kilo	1kg	1kg
Topinambours	Kilo	600g	600g
Betteraves	Kilo	500g	500g
Salade	Pièce	1	-
Pommes	Kilo	800g	800g
Carottes	Kilo	-	600g
Mâche	Botte	-	150g
Kiwis	Pièce	-	800g
Qté d'articles		6	8



## Et si vous mijotiez...

### • Ragoût de topinambours avec chou vert, carbonnades et raisins bleus

Ingrédients pour 2 personnes :

- 8 branches de thym
- 3 gousses d'ail
- 3 cs de Becel Original liquide
- 200g de carbonnades
- 2 cs de purée de tomates
- 650g de topinambours
- 6 échalotes - 300g de chou vert
- 100 g de raisins bleus



Retirez les feuilles des branches de thym. Pelez et émincez l'ail. Chauffez la moitié du Becel Original\*\* dans une poêle profonde. Assaisonnez les carbonnades avec  $\frac{3}{4}$  du thym, la moitié de l'ail et du poivre. Faites-les légèrement dorer dans le Becel à feu moyen. Ajoutez la purée de tomates et laissez cuire encore un peu. Ajoutez ensuite de l'eau chaude pour recouvrir les carbonnades. Portez à ébullition. Laissez mijoter les carbonnades 2 heures  $\frac{1}{2}$  environ à mi-couvert et à feu très doux.

Pelez les topinambours et détaillez-les en morceaux. Émincez le chou vert en lamelles. Faites cuire à point les topinambours et le chou à la vapeur pendant 25 minutes environ. Égouttez et réduisez en purée. Ajoutez un peu de jus de cuisson de la viande au ragoût pour rehausser les saveurs. Pelez et détaillez entre-temps les échalotes. Chauffez le reste du Becel dans une petite poêle et faites revenir les échalotes et l'ail pendant 4 minutes à feu doux. Incorporez les échalotes et l'ail aux topinambours et au chou vert. Poivrez. Coupez les raisins en deux et ajoutez-les aux carbonnades un quart d'heure avant la fin de la cuisson. Disposez les topinambours et le chou vert sur 2 assiettes et placez les carbonnades et les raisins à côté.

\*\*Le Becel original liquide est faite à partir d'un mélange d'H. de tournesol, de lin et de Colza.

ASTUCE : Les carbonnades (viande de bœuf...) sont encore meilleures quand elles sont préparées la veille. On se raconte ??

### • Gratin de topinambours et courge

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de courge
- 300g de topinambours
- 2 oignons - 2 échalotes
- 4 gousses d'ail - 20cl de lait
- 15cl de crème liquide
- 3 œufs - 150g de Parmesan râpé
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de ciboulette ciselée
- 1 cc de muscade moulue
- 1 cc d'ail semoule
- $\frac{1}{2}$  cuiller à café de mélange de poivres concassés
- $\frac{1}{2}$  cuiller à café de fleur de sel



Peler les oignons, les échalotes, et les gousses d'ail et les émincer. Peler la courge et les topinambours, et les couper en dés. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et y jeter les oignons et les échalotes, les faire blondir légèrement. Ajouter ensuite les dés de courge et de topinambour, ainsi que l'ail et la ciboulette. Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Réserver. Dans une jatte, battre les œufs et y ajouter le lait, la crème, la muscade, le Parmesan, le sel et le poivre.

Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat à gratin, déposer le mélange de courge et de topinambours. Verser dessus le mélange œufs, crème. Placer au four et laisser cuire 30mn.

## 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