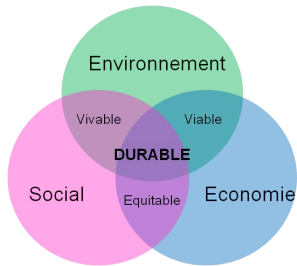




Paniers des 21 et 24 Janvier 2020



LE DEVELOPPEMENT DURABLE.

C'est dans les années 80 que ce terme fait son apparition, d'où le sommet de Rio en 1992, qui met en avant l'urgence et l'importance de prendre en compte les composantes de ce concept, développement qui répond au présent sans compromettre le futur.

*Le développement durable ne se réduit pas à la protection de l'environnement mais s'étend et est fondé sur trois piliers, trois composantes interdépendantes qui doit être à la fois **économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement tolérable.***

Le social doit être un objectif, l'économie un moyen et l'environnement une condition.

La dimension environnementale :

Les ressources naturelles ne sont pas infinies. La flore, l'eau, l'air et les sols, indispensables à notre survie, sont en voie de dégradation avancée. Ce constat de rareté et de finitude des ressources naturelles se traduit par la nécessité de protéger ces grands équilibres écologiques pour préserver nos sociétés et la vie sur Terre. Parmi les principaux enjeux environnementaux, les thématiques suivantes ont été édifiées :

. Economiser et préserver les ressources naturelles en veillant à limiter les gaspillages (énergie, eau, matériaux, alimentation...), en utilisant de façon optimale et efficace les ressources naturelles et en privilégiant l'utilisation des ressources renouvelables et de matériaux recyclables.

. Protéger la biodiversité, c'est-à-dire maintenir la variété des espèces animales et végétales pour préserver les écosystèmes en épargnant des espèces menacées ou en voie de disparition, en intégrant des variétés anciennes ou rares, en évitant les OGM et en favorisant les produits issus de l'agriculture biologique, biodynamique et raisonnée.

. Eviter les émissions de CO2 pour lutter contre le changement climatique en optimisant les transports, en choisissant des prestations locales et en favorisant l'utilisation de produits et d'espèces végétales de saison.

Gérer et valoriser les déchets en favorisant le tri, le recyclage, en limiter la consommation aux quantités nécessaires et en intégrant ces problématiques dans sa politique d'achat responsable....

La dimension sociale :

C'est la capacité de notre société à assurer le bien-être de tous ses citoyens. Ce bien-être se traduit par la possibilité pour tout un chacun, d'accéder, quel que soit son niveau de vie, aux besoins essentiels : alimentation, logement, santé, accès égal au travail, sécurité, éducation, droits de l'homme, culture et patrimoine, etc. Parmi les principaux enjeux sociaux, les thématiques suivantes ont été identifiées :

- . Lutter contre l'exclusion et les discriminations*
- . Favoriser la solidarité*
- . Contribuer au bien-être en tenant compte des spécificités de chacun.*
- . Valoriser les territoires en favorisant les produits et savoir-faire locaux...*

La dimension économique :

Il s'agit de concilier la viabilité d'un projet, d'une organisation (performance économique) que la protection de l'environnement et la préservation du lien social. Les enjeux nombreux, souvent liés à l'un des deux autres piliers du développement durable, l'environnement et le social, voir au deux.

- . Développer des pratiques commerciales innovantes et éthiques pour mieux répartir les bénéfices et les richesses...*
- . Chercher à développer le tissu économique local*
- . Répartir les richesses et les bénéfices de façon plus juste.*
- . Faire appel à des méthodes alternatives...*



Le jardin de Cocagne de Fleurance est une belle et grande famille... et vous en faites partie.

Développer une action sociale, économique et environnementale en promouvant une consommation locale, bio et citoyenne nous permet de nous situer résolument au cœur de la solidarité et du développement durable.

Un grand Merci à ce jardin d'exister et de poser éthique de réconciliation dans toutes ces dimensions...



Cette semaine dans votre panier		Petit panier	Grand panier
Courge	Kilo	1,5 kg	1,5 kg
Pomme de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Blette	Kilo	500g	500g
Oignons	Kilo	500g	500g
Radis blanc	Kilo	800g	800g
Salade	Pièce	1	1
Kiwis	Kilo		800g
Mâche	Kilo		150g
Quantité d'articles		6	8

La bouillabaisse d'épinards ou de Blettes de Julie

Ingrédients/pour 6 personnes

500 g d'épinards ou de Blettes

2 oignons

1 blanc de poireau

3 belles gousses d'ail

2 feuilles de laurier

Quelques bâtons de fenouil sec

2 étoiles de badiane - 10 cl d'huile d'olive - 2 doses de safran

2 pommes de terre moyennes par personne (chair ferme)

1 bol de tomates concassées - 6 œufs (1 par personne)

1 zeste d'orange - piment d'Espelette

la préparation

Diluez le safran avec un peu d'eau. Réservez.

Emincez les oignons et le blanc de poireaux, le fenouil et le laurier, et faites les fondre dans l'huile. Ajoutez l'ail pelé et juste écrasé, la badiane et le zeste d'orange. Laissez fondre 5 à 10 minutes.

Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes de terre en rondelles épaisses. Ajoutez la tomate et le safran avec son eau. Plongez les pommes de terre et ajoutez de l'eau pour qu'elles soient presque recouvertes. Salez, pimentez et couvrez. Laissez mijoter 30 minutes environ.

Retirez le couvercle, ajoutez les épinards ou les blettes lavés et égouttés, remuez délicatement. Quand ils sont tombés (2 minutes environ), cassez les œufs dans la préparation en les séparant les uns des autres. Laissez mijoter à feu doux en couvrant de temps en temps. Dès que le blanc est un peu pris, servez.

LE CONSEIL DE JULIE

« Proposez un peu de pain grillé (éventuellement aillé) à mettre dans le fond des assiettes. On peut y ajouter du vin blanc mais pas du pastis, comme le font certains restaurateurs »

<https://youtu.be/Qe7Bmw3hw90>



Salade tiédie à la poêlée de radis blanc

Ingrédients /2 personnes

1 radis blanc

2 p. de terre moyennes

(au moins autant que de radis)

1 oignon - 1 gousse d'ail

150 g de lardons fumés

1 salade - 1 tranche de jambon

du fromage genre Emmental, Gouda ou Ossau Irati

Poivre - Sel - Herbes de Provence - Muscade

Huile d'olive - Vinaigre balsamique

la préparation

Couper le radis blanc lavé en quatre dans la longueur, puis en rondelles (pour avoir des morceaux moins grands que des rondelles entières). Couper les pommes de terre épluchées en grosses frites puis en carrés deux fois plus gros que les radis. Eplucher et couper fin la gousse d'ail.

Couper l'oignon en petits morceaux. Mettre les lardons à rissoler dans une grande poêle avec de l'huile d'olive, ajouter les 3/4 de l'oignon et les radis. Épicer avec sel, poivre, herbes de Provence, un peu de muscade. Laisser dorer 10 min en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, nettoyer la salade. Quand elle est propre et sèche, la débiter (prendre plusieurs feuilles, les rouler ensemble puis couper de fines tranches qui donneront de petites lamelles) et la mettre dans un saladier. Ajouter le dernier 1/4 d'oignon cru, une tranche de jambon coupée en petits carrés et, éventuellement, quelques petits dés de fromage, selon les goûts. Épicer avec sel, poivre, un grand filet de vinaigre balsamique et un petit filet d'huile.

Après 10 min de cuisson, ajouter les pommes de terre et l'ail dans les radis qui dorment (éventuellement, ajouter un filet d'huile). Laisser cuire à feu doux, couvert si possible, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les radis soient tendres (à peu près 10 min aussi). Attention à la cuisson des pommes de terre et à leur bonne tenue. Quand les radis sont tendres et les pommes de terre bien cuites, laisser tiédir quelques minutes, puis mélanger bien soigneusement à la salade

