

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 15 et 18 oct. 2019

n°116

Edito

Un vent de modernité souffle sur les Jardins de Cocagne de Fleurance. Après un nouveau logo et le lancement de notre site internet cet été (on espère que vous y avez jeté un oeil !), la Feuille de Chou fait désormais peau neuve.

N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez et n'oubliez pas que cette lettre d'infos est aussi la vôtre, si vous désirez communiquer sur des événements locaux ou nous conseiller une bonne idée recette par exemple !

Du nouveau aussi du côté de la Ferme Pédagogique avec l'arrivée de 3 adorables ânes : SHANTI, VIRGULE et CACHOU. C'est l'occasion de vous rappeler que vous pouvez visiter les Jardins, pêcher au lac et saluer les animaux quand vous le souhaitez, dès lors que vous êtes adhérent(e).

Pssst ! Suivez-vous notre page facebook ? Des jeux concours y sont organisés jusqu'à Noël. Deux participantes ont déjà remporté un beau panier de légumes bio. N'oubliez pas de participer et de faire passer le mot !

Bonne semaine à tous

L'actu en bref

• Des élèves aux Jardins

Nous avons eu le plaisir d'accueillir au début du mois les élèves de 1^{ère} du Lycée Agricole de Toulouse-Auzeville et leurs enseignants. Cette visite était la 1^{ère} étape de leur séjour pédagogique qui avait pour objectif l'étude d'un territoire. Ils ont ainsi posé leurs valises pour quelques jours en Lomagne Gersoise, et ont par la suite fait escale chez notre partenaire ETHIQUABLE.

Nous avons rencontré des élèves curieux, avec l'envie d'apprendre et de comprendre, et nos échanges avec ces derniers leur ont permis notamment de comprendre notre rôle et l'utilité de notre association, et de tenter d'inscrire leurs actes dans une véritable démarche citoyenne. Qu'ont-ils pensé de cette visite ? Héloïse, une élève, nous en parle : « *Un magnifique jardin, des valeurs sociales et environnementales plus que respectables, que demander de plus ? En bref, une superbe découverte.* »



• Témoignage

Ce mois-ci, Stéphane, adhérent depuis plus d'un an, a accepté de nous raconter son expérience avec les Jardins et les raisons qui l'ont poussé à adhérer : « *J'ai surtout envie d'acheter du local, du raisonné, des produits en circuits courts, et donc de faire travailler des petits producteurs autour de moi.* »

Pour retrouver l'intégralité de ce témoignage, rendez-vous sur notre site internet, rubriques «Actualités» puis «Témoignages». Vous souhaitez vous aussi partager votre expérience d'adhérent consomm'acteur sur notre blog ? Contactez-nous !



A votre agenda !

20/10/2019 : retrouvez-nous à l'occasion de la Fête d'Automne à Fleurance. Salariés et bénévoles vous accueilleront sur notre stand !





Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Poivrons	Kilo	500g	600g
Radis blanc	Kilo	1kg	1kg
Betteraves	Kilo	600g	600g
Haricots verts	Kilo	400g	500g
Salade	Pièce	1	-
Mâche	Kilo	-	120g
Courgettes	Kilo	-	700g
Navets	Kilo	-	600g
Qté d'articles		5	7

Et si vous mijotiez...

• Poêlée de haricots verts, poivron & champignons

Pour 4 personnes :

- 400 g de haricots verts
- 1 poivron rouge
- 12 champignons de Paris
- persil ciselé
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Faites cuire les haricots verts à l'autocuiseur. Lavez et épépinez le poivron, puis coupez-le en cubes. Lavez les champignons et émincez-les. Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez les dés de poivron et les faire cuire à feu doux durant 10 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Rajouter les haricots verts, saler et poivrer. Poursuivez un peu la cuisson et parsemez de persil ciselé. Servez bien chaud.

• Rostis de courgette et betterave

Pour 4 personnes :

- 1 betterave
- 1 courgette
- 50 g d'emmental râpé
- 6 cuil. à soupe de chapelure
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin



Lavez, épluchez et râpez la betterave, puis lavez, essuyez et râpez la courgette (sans l'éplucher). Bien les faire égoutter (et si besoin, les passer au gros sel 15 min., puis bien égoutter). Mélangez les légumes et le fromage. Ajoutez du poivre. Formez les rösti en galettes et enduisez-les de chapelure. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle antiadhésive puis y déposer les rösti (il ne faut pas trop d'épaisseur, le faire en plusieurs fois si nécessaire). Aplatissez légèrement à l'aide d'une spatule. Laissez cuire 2 minutes à feu vif et retournez. Poursuivez la cuisson de nouveau 3 minutes. Retirez et épongez sur du papier absorbant. Assaisonnez. Et c'est prêt !

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