



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 12 & 15 janvier 2020

n°171

1 DON pour de multiples impacts !

La mission principale des Jardins de Cocagne de Fleurance reste bien-sûr la lutte contre l'exclusion en favorisant la remise sur le marché du travail de nos salariés en insertion. Mais il existe également d'autres impacts positifs liés à notre action, et plus globalement à celle de l'ensemble des Jardins du Réseau Cocagne, auquel notre association adhère.

En soutenant le Réseau Cocagne, vous agissez :

- contre la pauvreté en France et pour le retour à l'emploi ;
- mais aussi pour une **alimentation saine et durable pour tous** ;
- pour **rompre l'isolement** des personnes âgées ou en situation de précarité ;
- pour le **développement de circuits courts bio et solidaires** et l'appui aux producteurs bio locaux ;
- pour l'accompagnement de l'installation en agriculture biologique de personnes sans emplois ;
- pour le **développement de territoires résilients** à travers la mise en œuvre de la transition écologique et sociale ;
- pour une évolution des modes d'organisation du travail pour une **économie plus inclusive**.

Comment soutenir le Réseau Cocagne ? Grâce aux dons financiers, à l'épargne de partage ou aux dons de tickets restaurants, vous pouvez choisir quelle(s) action(s) soutenir. Nous avons besoin de vous, engagez-vous à nos côtés, ensemble développons nos actions en faveur de **#ALIMENTATION #EMPLOI #SANTÉ #SOLIDARITÉ !** Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site du Réseau Cocagne : www.reseaucocagne.asso.fr

Nous diffuserons ces prochains jours sur notre page facebook, des témoignages vidéos de salariés en insertion, bénéficiaires de Paniers Solidaires, et d'autres intervenants pour mieux comprendre nos actions. Ci-dessous, des extraits en attendant de les découvrir ;)

On vous souhaite une belle semaine !

« **C'est important de pouvoir EXISTER, sortir de l'isolement, rencontrer, partager** »

Au lieu d'ouvrir une boîte sans saveur, les Paniers Solidaires Cocagne, c'est que du bonheur



Découvrez le témoignage de Claire Le Loge, bénéficiaire des Paniers Solidaires Cocagne, et bien d'autres récits dans la vidéo du forum du Léris "L'alimentation des pers. en situation de précarité : de l'assignation à l'émancipation"

« **J'ai rencontré des gens formidables qui étaient vraiment à l'écoute** »

Dans les Jardins de Cocagne, c'est l'humain qui compte



Découvrez le témoignage d'Amar Bouhoua, accompagné par les Jardins de Cocagne des Voies Romaines dans son retour à l'emploi, qui a trouvé sa vocation et s'est installé en tant qu'éleveur de poules pondeuses.

« **Ca permet de garder un bon lien social avec les gens** »

Au delà de l'accès à une alimentation saine, les Paniers Solidaires Cocagne permettent de rompre l'isolement.



Découvrez comment dans ce reportage de Télé Gohelle sur le partenariat entre les Anges Gardins et un CCAS pour faire bénéficier de Paniers Solidaires Cocagne à toutes les personnes non imposables qui le souhaitent.

« **On a développé des paniers bio, puis nous avons créé une légumerie pour la restauration collective, puis un camion de vente ambulante avec les producteurs bio locaux pour approvisionner les secteurs sans commerces.** »

Les Jardins de Cocagne appuient le développement de circuits bio locaux et solidaires



Découvrez le témoignage de Jean-Bernard Schoonheere, responsable des Jardins de Cocagne des Hauts-de-Flandre, dans le cadre des Live Hebdo organisés avec Atermis et REEFC.

Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge	Kilo	1 kg	1,5 kg
Ail	Kilo	300 g	300 g
Pommes de terre	Kilo	1 kg	1 kg
Topinambours	Kilo	600 g	600 g
Kiwis	Kilo	500 g	500 g
Poireaux	Kilo	-	600 g
Pommes	Kilo	-	500 g
Mâche	Kilo	-	150 g
Qté d'articles		5	8

La semaine dernière, nous avons dégusté la célèbre **galette des rois** aux Jardins !



Et si vous mijotiez...

• Gratin de courge au comté

Préparation : 25 min

Cuisson : 55 min

Pour 4 personnes :

- 1 courge
- 150 g de comté
- 20 cl de crème
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive

1 - Préchauffez le four à 180°C. Pelez et coupez la courge en morceaux. Otez les graines puis faites revenir les morceaux 20 minutes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

2 - Pelez et émincez l'oignon. Ajoutez-le dans la sauteuse avec la crème et comptez 5 minutes de plus. Mettez tout dans un saladier et écrasez le tout à la fourchette. Assaisonnez.

3 - Disposez l'écrasé de courge dans le plat puis râpez le fromage et disposez-le sur le dessus. Enfouez pour 30 minutes.

Variante : Vous pouvez varier le fromage à faire gratiner sur le dessus comme la mozzarella fraîche ou encore du fromage de chèvre.



• Pizza à la mâche

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Pour 4 personnes :

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 150 g de mâche
- Une dizaine de tomates séchées
- 4 tranches de jambon cru
- 100 g de parmesan
- Sel
- Poivre

1 - Déroulez la pâte à pizza, piquez le fond à l'aide d'une fourchette puis enfouez pour 10 minutes.

2 - A la fin des 10 minutes, sortez la pâte puis étalez la crème fraîche dessus, ajoutez les tomates séchées.

Refaites cuire 10 minutes.

3 - Sortez-la du four puis disposez le jambon cru, la mâche, le parmesan.

Assaisonnez et servez .

Conseil de préparation : Etalez toujours la mâche et le jambon cru après cuisson. Comme toutes les salades, elle supporte mal la cuisson et perd toutes ses vitamines.



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