

La feuille de



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 10 et 13 déc. 2019

n°124

Edito

Comme vous vous en doutez, la problématique de la fracture alimentaire est un sujet qui nous touche et pour lequel nous sommes engagés. Aujourd'hui, parce que d'autres charges ne peuvent être réduites ou difficilement (loyer, essence, gaz, eau, électricité...), de plus en plus de foyers sacrifient chaque mois une part importante de leur budget consacré à l'alimentation.

C'est ce sujet qui a été évoqué aux rencontres départementales de l'Alimentation et de l'ESS du Gers, à laquelle nous avons participé le 26 Novembre. Organisées par le Conseil départemental du Gers, la Chambre régionale de l'Économie Sociale et Solidaire Occitanie et les acteurs de l'ESS sur le territoire gersois, cette journée a permis de se rencontrer et d'échanger : quelles peuvent-être les collaborations de demain pour lutter contre la fracture alimentaire ? Comment, où, par qui organiser l'aide alimentaire ? Une dynamique départementale s'organise et nos Jardins en feront bien-sûr partie. Déjà engagés depuis notre création ici à Fleurance, nous donnons des légumes aux Restos du Coeur et distribuons des Paniers Solidaires, une opération à laquelle vous pouvez participer.

Bonne semaine à tous !

La solidarité, ça change tout

• A nos bénévoles, merci à vous !

Pour certaines personnes, donner est un art qu'on exerce sans retenue... Les bénévoles jouent un rôle important dans nos petites structures en offrant gratuitement de leur temps, de leur énergie, de leur savoir-être. Le seul salaire que nous pouvons leur verser, c'est notre respect, notre reconnaissance et nos remerciements. Alors, oui, merci à tous nos bénévoles pour leur aide précieuse.

"Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix..."



• Les Paniers Solidaires

Le Réseau Cocagne, dont est membre notre association, a distribué 26 400 paniers solidaires en 2018. Les Jardins de Cocagne de Fleurance participe à ce dispositif qui relève du Programme National pour l'Alimentation (PNA) et permet à des familles à faibles revenus d'accéder à nos paniers bio à un prix solidaire. Vous souhaitez nous aider à financer ce dispositif sur Fleurance et aider des familles ? Contactez-nous au 06.81.48.76.32 :)



Fermeture de fin d'année

Du 30 décembre 2019 au 05 janvier 2020 :
Les Jardins de Cocagne de Fleurance
fermeront leurs portes...



Cette semaine, dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Chou rouge	Pièce	1	1
Courge	Kilo	1,5kg	1,5kg
Rutabagas	Kilo	600g	600g
Pommes	Kilo	800g	800g
Blettes	Kilo	500g	
Epinards	Kilo		500g
Carottes	Kilo		1kg
Oignons	Kilo		600g

Et cette semaine, radis noirs OFFERTS

Qté d'articles	6	8
----------------	---	---

Et si vous mijotiez...

• Fondue de courge et rutabaga au safran

Pour 2 à 3 personnes :

- Courge
- 2 rutabagas
- Huile d'olive
- 1 oignon
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de pois chiche
- Poivre vert (ou autre)
- Sel - safran et eau
- Facultatif : des raisins secs

Mixer l'ail, l'oignon et le poivron jaune.

Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive et faire revenir 5 min la purée d'oignon et d'ail.

Mettre le rutabaga coupé en cubes égaux. Couvrir d'eau. Mettre le sel et le safran. Poivrer. Cuire 15 min environ puis mettre les morceaux de courge que vous aurez également coupée en cubes égaux et les pois chiches. Mettre les raisins secs.

Laisser mijoter à feu doux (si besoin, ajouter un peu d'eau). Servir bien chaud en accompagnement de semoule par exemple.



• Blinis de potiron au chèvre

Pour 4 personnes :

- 400g de purée de courge
- 2 œufs
- 1 pot de yaourt nature
- 75 g de farine
- 2 chèvres demi-sec
- 25 g de beurre fondu
- Muscade, sel et poivre

Egouttez la purée. Battez les œufs, le yaourt et le beurre fondu dans un saladier.

Ajoutez la purée puis la farine, la muscade, le sel et le poivre. Laissez reposer.

Pendant ce temps, coupez les fromages de chèvre en petits dés.

Faites chauffer une poêle à blinis (ou une petite crêpière). Mettez une louche de pâte et des dés de chèvre, bien recouverts par la pâte.

Faites cuire 5 min en retournant à mi-cuisson.

Servez tout de suite, accompagné d'une salade verte bien relevée et de ce qui vous fait envie.



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