



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 1^{er} & 04 décembre 2020

n°165

Réseau Cocagne et l'agriculture biologique

Après avoir abordé dans la Feuille de Chou n°161, le 1^{er} engagement de la charte nationale du Réseau Cocagne, qui repose sur la lutte contre les exclusions et la précarité, abordons cette semaine son 2nd engagement, celui de **produire dans le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique**.

L'agriculture bio, LE choix pour tous les jardins de notre réseau

Mode de production agricole utilisé par l'ensemble des Jardins de Cocagne, l'agriculture biologique se veut respectueuse de l'environnement, excluant l'utilisation de produits chimiques de synthèse (tels que pesticides ou herbicides), et préserve ainsi la qualité de l'eau, des sols et des écosystèmes.

Tous les Jardins de Cocagne produisent des légumes bio en agriculture biologique, conformément au cahier des charges européen.

Pourquoi ?

Selon l'Agence bio, l'agriculture biologique garantit :

- Un sol vivant et fertile,
- Une agriculture sans produits chimiques de synthèse ni OGM,
- Le respect du bien-être animal,
- Une diversité à tous les niveaux,
- La garantie de la naturalité et de l'authenticité,
- Des filières durables et innovantes,
- Un atout pour le climat.

Circuit court : local avant tout et au juste prix

Être "bio", c'est également limiter l'impact sur l'environnement et contribuer à une économie circulaire, grâce à une consommation locale, saine et solidaire. Les Jardins assurent ainsi la vente de leurs productions à leurs adhérents via la vente directe ou par le biais de dépôts situés à proximité.

Nos points de dépôts :

- l'Office de Tourisme à Fleurance,
- la Maison des Services Publics (CCAS) à Fleurance (pour les Paniers Solidaires),
- l'Été photographique à Lectoure,
- le Comptoir Solidaire à Auch.

L'offre d'abonnement souscrite par les adhérents auprès de chaque jardin, et le prix de chaque formule de panier, sont calculés en fonction des variations saisonnières du marché bio, et de l'environnement local.

Les Jardins de Cocagne de Fleurance, comme de nombreux autres Jardins, collaborent également avec d'autres producteurs locaux, afin d'enrichir et diversifier les paniers bio. *La suite dans quelques semaines :*)



Transition agricole & alimentaire

65 % des jardins ont une activité de diversification (espaces verts, transformation/conserverie, pépinière de plants, conditionnement/livraison de paniers, animation pédagogique, arboriculture, élevage de poules pondeuses)

8 millions d'€ c'est le chiffre d'affaires que génèrent ces activités de diversification

580 ha de SAU certifiées AB
70 variétés de légumes sont cultivées en moyenne sur un Jardin de Cocagne

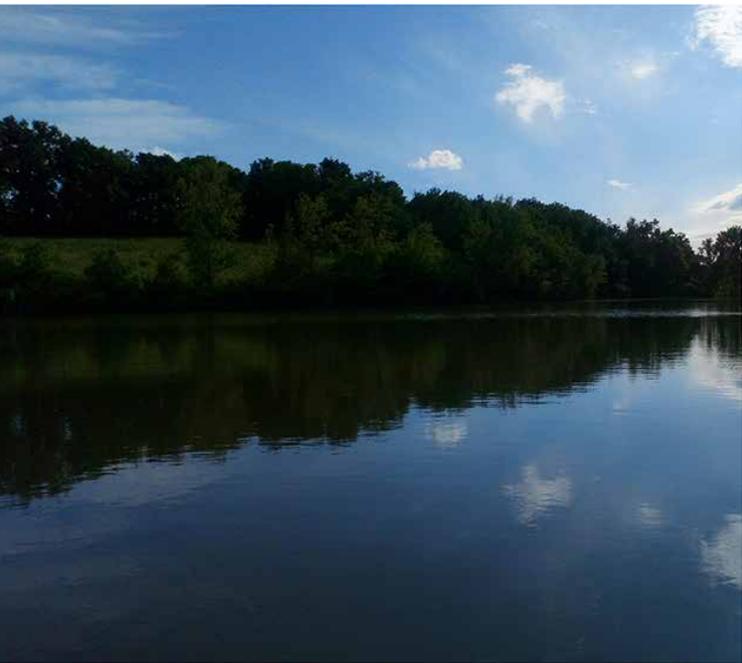
16,3 millions d'€ c'est le chiffre d'affaires que génère la vente de légumes

6,6 % c'est ce que représente la vente directe de légumes bio réalisée par les Jardins de Cocagne dans le chiffre d'affaires de la vente directe de légumes bio de l'ensemble des agriculteurs en France.



Nous vous souhaitons une agréable semaine

- L'équipe -



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Courge	Kilo	1,5kg	2,3kg
Carottes	Kilo	600g	-
Poivrons	Kilo	400g	600g
Chou rave	Pièce	1 à 2 (selon poids)	1 à 2 (selon poids)
Ail	Kilo	200g	200g
Chicorée	Pièce	1	1
Pommes	Kilo	600g	-
Patates douces	Kilo	-	800g
Fenouil	Kilo	-	350g
Betteraves	Kilo	-	500g
Qté d'articles		7	8

Et si vous mijotiez...

• Soupe de carottes au curry

Pour 4 personnes :

- 600 g de carottes
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 oignon
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 c. à café de curry
- 5 cl de lait de coco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 - Epluchez et émincez l'oignon, épluchez et coupez les carottes et la pomme de terre en morceaux.

Dans une sauteuse chaude, faites revenir quelques minutes l'oignon, les carottes et la pomme de terre. Glissez y le gingembre râpé et le curry. Ajoutez de l'eau à hauteur, du cube de bouillon (ou mieux du bouillon maison), assaisonnez et laissez mijoter.

2 - En fin de cuisson, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant et allongez avec une pointe de lait de coco juste avant de servir. Vous pouvez ciselez aussi de la coriandre fraîche.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : supertoilette.com

• Gratin de patate douce

Pour 4 personnes :

- 600 g de patates douces
- 1 oignon
- 15 cl de crème
- Un petit morceau de gingembre frais
- Du comté râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

1 - Epluchez et émincez les patates douces en rondelles. Glissez-les dans un panier à vapeur et comptez entre 15 et 20 minutes de cuisson (et doivent être fondantes).

2 - Pendant ce temps, faites revenir la gousse d'ail écrasée avec le gingembre quelques minutes disposez le tout au fond d'un plat à gratin.

3 - Préchauffez le four à 180 degrés. Une fois les patates douces cuites, disposez les rondelles dans le plat à gratin.

Disposez la crème puis le fromage râpé (à hauteur de ce que vous souhaitez comme gratiné). Enfourez pour 10 min.

Servez aussi bien avec du poisson que de la viande.

Coup de boost : Le gingembre est un excellent aliment à glisser dans les recettes en hiver. Il booste le système immunitaire et c'est un puissant antioxydant (qui serait boosté par la cuisson !). Evidemment, il faut aimer son goût puissant avant de le glisser dans les recettes.



Idée recette : Morgane
Crédit photo : healthymood.fr

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