L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 07 et 10 avril 2020 n°140

Edito

Bonjour à tous,

Commençons cette nouvelle Feuille de Chou sur une note plus légère : merci à tous pour vos encouragements et soutiens exprimés au comptoir, en livraison et sur notre page Facebook. Nous sommes tous très touchés :)

Comme vous pourrez le voir ci-contre, le Réseau Cocagne renforce ses actions et ouvre les débats sur ce qui doit être réalisé #MaintenantPourAprès :

- D'abord, à l'image de la recherche-action que le réseau mène avec ATEMIS, laboratoire de recherche sur la mutation du travail. Chacun est ainsi invité à débattre à partir d'analyses d'initiatives de terrain durant un live hebdomadaire. Faites entrendre votre voix !

- Ensuite, au travers d'une première tribune "*Rejoignons-nous maintenant, pour après*", rédigée par Dominique Hays, Président du Réseau Cocagne, et Christian du Tertre, Professeur émérite de sciences économiques à l'université de Paris, Directeur scientifique d'ATEMIS et Président de l'Institut Européen de l'Economie de la Fonctionnalité et de la Coopération.

Prenez soin de vous...

Actualités Réseau Cocagne

• Tous les Jardins mobilisés

Drive, livraisons, dons aux banques alimentaires, augmentation des paniers distribués...
L'ensemble des Jardins du Réseau Cocagne restent "**plus que jamais mobilisés, plus que jamais solidaires**" !

• Tribune : "Rejoignons-nous *#MaintenantPourAprès*"

"Le risque de recommencer notre vie comme auparavant est bien réel. Il faudra certainement revenir sur les engrenages qui nous ont amenés à nous protéger les uns les autres en désertant les rues du Monde entier. Mais en attendant, la sphère alimentaire qui nous concerne tous, risque d'entrer rapidement en crise. On ne peut que s'inquiéter des signaux qui remontent, et des chemins que nous risquons d'emprunter."

Retrouvez la tribune complète sur notre blog :
https://www.jardinsdecocagnedefleurance.com/actualites

• Live Hebdo «Travail et Transitions face aux crises»

Avec le Laboratoire Atemis LIR, le Réseau Cocagne et l'IEEFC, participez à **un rendez-vous hebdomadaire chaque mercredi de 16h30 à 18h00** en trois temps : un temps de chronique-débat sur l'actualité, un temps de témoignage et d'analyse d'une initiative concrète et un temps de discussion sur les perspectives d'action communes.

Pour rejoindre le live :
https://www.atemis-lir.fr/live/
#MaintenantPourAprès

TRAVAIL & TRANSITIONS FACE AUX CRISES

Tous ensemble

Vous connaissez des maraîchers bio locaux (Fleurance & proches alentours) qui rencontrent des difficultés à écouler leurs productions ?
Ils peuvent **nous contacter** !

La "Pause santé"

"Du fenouil dans mon panier ?" Oui, car il est plein de vertus et bienfaits insoupçonnés ! Peu calorique, c'est un véritable allié minceur aux vertus digestives, diurétiques et drainantes. Il vous assure une bonne digestion, et permet notamment de lutter contre la dyspepsie, les flatulences, le manque d'appétit ou l'aérophagie et de stimuler les muscles du côlon (rien que ça !). De plus, consommé régulièrement, il régule votre tension et permet de diminuer la résorption osseuse et de lutter contre l'ostéoporose. Pour les femmes, il agit aussi contre les règles douloureuses, grâce à ses nutriments antioxydants, anti-inflammatoires et antispasmodiques.

Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Pommes de terre	Kilo	1kg	1kg
Carottes	Kilo	500g	500g
Fenouil	Kilo	500g	500g
Oignons	Kilo	600g	600g
Poireaux	Kilo	400g	-
Pommes	Kilo	1kg	1kg
Épinards	Kilo	-	500g
Kiwis	Kilo	-	500g
Salade	Pièce	-	1
Qté d'articles		6	8

Et si vous mijotiez...

• Papillotes de poissons au fenouil

Pour 4 personnes
Cuisson : 20 min.

- 4 pavés de poissons (saumon, cabillaud...)
- 2 fenouils
- 15 cl de crème
- 1 bouquet d'herbes fines (ciboulette, persil, aneth...)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 - Préchauffez le four à 200°c. Lavez et émincez les fenouils. Ciselez les herbes fines.

2 - Dans chaque papillote (en papier d'alu ou encore mieux en papier cuisson), déposez dans l'ordre : du fenouil, un peu de crème, le pavé de poisson, les herbes fines puis un filet d'huile d'olive. Assaisonnez. Fermez les papillotes soit en roulant pour le papier d'alu soit à l'aide de cure dent pour le papier cuisson.

3 - Enfournez pour 15 à 20 min. Servez aussitôt. Accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

Le petit plus : Selon vos goûts, vous pouvez ajouter des épices dans la crème (curry, paprika...) ou la remplacer par de la crème de coco.

Idée recette : Morgane - Crédit photo : auchanetmoi.fr

• Gratin de pommes de terre et épinards

Pour 4 personnes
Préparation + cuisson : 1h

- 700g de pomme de terre
- 300g d'épinards frais
- 1 oignon
- 40g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 150g gruyère râpé
- 30cl de crème fleurette
- Thym
- Muscade râpée
- Sel & poivre

Au préalable, faire cuire les pommes de terre à l'eau puis, lorsqu'elles sont tièdes, les peler et les couper en rondelles. Mettre de côté.

Trier, laver et faire blanchir les épinards dans de l'eau bouillante pendant 15 mn. Egouttez-les en pressant. Mettre de côté.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez-y alors les épinards et cuire le tout jusqu'à évaporation du liquide. Saler, poivrer et ajouter de la muscade.

Dans un plat beurré, disposer en alternance une couche de pommes de terre, une d'épinards et une de gruyère râpé, sel et poivre. Terminer par une couche de pommes de terre, saupoudrer de thym.

Arroser le tout avec la crème fleurette et mettre le gruyère restant. Déposer quelques noisettes de beurre et mettre au four pendant 20 mn à 200°C (Th 6).

Idée recette & crédit photo : marmiton.org

Jardins de Cocagne de Fleurance

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