La Feuille de d'ARozoaAr Jardin de Cocagne

N°7

Votre panier de la semaine 49

1kg de carottes	2.80
½ chou de milan (frisé)	2.25
250 g de mâche	3.50
500 g d'oignons	1.50
1 kg de poireaux	3.00

Bilifou

Total Bilifou **13.05** Euros

1kg de blettes	3.30
2 kg de carottes	5.60
1 chou fleur	2.40
250 g de mâche	3.50
500 g d'oignons	1.50
1 kg de poireaux	3.00

Bélébélé

Total Bélébélé **19.30** Euros

Les recettes de la semaine

Tarte aux oignons

Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte brisée
600g d'oignons émincés
150g de crème liquide entière
50g de pain de mie
(2 tranches sans croûte)
80g de vin blanc
50g d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de sel fin (3g)
1 cuillère à soupe de farine (10g)
1 gros œuf (60g)
Poivre du moulin
+ éventuellement quelques branches de thym frais (pour la déco !)

Préparation

Emincer les oignons très finement, les faire « compoter » doucement dans l'huile (une quinzaine de minutes).
Dans un bol verser le vin blanc sur le pain.
Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le sel et le poivre. Ajouter la farine et la crème et brasser énergiquement pour obtenir un mélange sans grumeaux.
Ajouter le mélange vin et pain.
Enfin, ajouter les oignons et verser le tout sur le fond de tarte.
Enfourner à four chaud (190°) pendant 45 minutes.
Parsemer le thym sur la tarte chaude.
Tarte à déguster chaude ou froide

Chou de Milan (frisé) sauté

Ingrédients pour 6 personnes
4 cl d'huile d'olive
1 oignon, haché
3 gousses d'ail, hachées
100 g de chapelure
400 g de chou frisé, émincé

Préparation
Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail ; cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Incorporer la chapelure et continuer la cuisson, en mélangeant, jusqu'à ce qu'elle devienne dorée.
Ajouter le chou et faire revenir pendant quelques minutes.
Servir chaud ou froid.

Bon appétit !

Blettes à la carbonara

Ingrédients pour 3 personnes
2 bottes de blettes (à peu près 1 kg)
1 noix de beurre
20 cl de crème liquide légère
1 jaune d'œuf bien frais
100 g de bacon coupé en allumettes
Un peu de parmesan fraîchement râpé
Sel et poivre
Gros sel

Préparation

Préparer les blettes : retirer les feuilles, laver et peler superficiellement les parties blanches avant de les couper en tronçons de 2 ou 3 cm de large.

Faire bouillir de l'eau en grande quantité avec du gros sel. Plonger les côtes de blettes dans l'eau et les cuire 30 minutes. Egoutter en fin de cuisson.

Faire revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre les côtes de blettes et le bacon.

Faire chauffer doucement la crème dans une casserole. Battre le jaune d'œuf dans un bol et incorporer doucement la crème chaude en battant à la fourchette. Saler et poivrer. Verser le mélange sur les blettes et le bacon. Laisser cuire tout doucement une ou deux minutes.

Servir aussitôt avec du parmesan râpé.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-01
Agriculture France

Retrouvez-nous sur notre page Facebook
Arozoaar Cocagne

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

La Feuille de d'

ARROZOAAR
Jardin de Cocagne

L'actualité du réseau

Comme nous vous l'avions dit, nous avons participé la semaine dernière au Forum National du Réseau Cocagne : 2 jours de rencontres et d'échanges autour de la question « C'est quoi ce travail ? ».

280 personnes, directeurs, encadrants et conseillers en insertion étaient présents pour réfléchir et débattre dans l'objectif « d'inventer les emplois solidaires de demain ».

A cette occasion , nous avons été interviewés pour l'Arrosoir, le journal du Réseau Cocagne :

Fabienne et le collectif qui s'est créé autour d'elle sont à l'origine de l'ouverture, cette année, du Jardin de Cocagne Arozoaar au Thou en Charente-Maritime. Depuis le mois de mai, huit salariés lancent la production de légumes sur une surface de 1,5 ha. D'ici 2020, ce sont 4,5 ha qui seront cultivés par près de 20 salariés. Depuis le début de l'aventure, il y a trois ans, La ferme du Mont d'or, une ferme en céréales bio où le Jardin est implanté a été le premier partenaire et le Réseau Cocagne un appui précieux.

Lorsqu'on lui demande ce qu'elle pense du travail et de l'insertion aujourd'hui, Fabienne cite son propre exemple pour illustrer la nécessité de repenser le travail. Elle a, en effet, créé son propre emploi dans une région où les opportunités étaient très limitées dans son domaine d'expertise, la collecte de fonds privée. C'est dans cette logique, dans une zone rurale où le marché du travail est complexe en particulier pour les seniors, qu'elle s'est rapprochée de « La Couveuse », un incubateur qui accompagne la création de microentreprises. Des sessions d'accompagnement seront proposés pour les salariés du Jardin pour susciter l'envie d'entreprendre. C'est une *« ressource de plus dans la boite à outils de l'accompagnement »* s'exclame-t-elle. Elle est convaincue que cela peut aussi permettre aux personnes de se mettre dans une posture plus active et positive face à la recherche d'emploi.
Depuis qu'elle s'est lancée dans la création du Jardin, elle se questionne quant à la pérennité du fonctionnement des structures de l'IAE (Insertion par l'activité économique) et plus récemment suite aux mesures prises par le gouvernement. Elle est contrariée d'entendre que *« les contrats aidés ne favorisent pas l'insertion »* car en quelques mois seulement elle a pu constater ce qu'elle qualifie de « métamorphose » chez certains salariés du Jardin. Pour beaucoup la première étape de l'insertion est de reprendre confiance en eux, d'être reconnus, valorisés et encouragés et à ce titre elle pense que le travail en équipe autour d'un projet collectif comme celui du Jardin est irremplaçable, comme l'illustre cette remarque d'une salariée tout juste arrivée au Jardin *« C'est génial, on a posé des canalisations en plein cagnard et ça, ça va rester »!*

=> Vous pouvez télécharger le numéro complet de l'Arrosoir sur notre site internet /l'association /nos publications.

Le réseau Cocagne en chiffres

- ✓ **110** Jardins et **6** en projet. (fin 2016)
- ✓ **4 000** salariés en insertion y ont été employés pour une durée maximale de deux ans.
- ✓ A l'issue de leur passage dans un Jardin de Cocagne, près **d'1** salarié **sur 2** en insertion retrouve un emploi durable ou une formation professionnelle.
- ✓ **3.9** ha de surfaces sont cultivées en bio en moyenne par Jardin, soit plus de **400** ha sur l'ensemble des jardins.
- ✓ **190** adhérents-consom'acteurs en moyenne par Jardin, soit env. **20 000** familles au total, reçoivent un panier de légumes biologiques chaque semaine en France.

Le réseau Cocagne

Mais, le Réseau Cocagne, c'est quoi ?

En 1991 démarre le premier Jardin de Cocagne à Chalezeule, près de Besançon dans le Doubs.

Le pari est ambitieux car il s'agissait d'allier :
- le principe de la distribution en circuit court pour des clients qui sont aussi des adhérents de l'association,
- l'insertion par le travail pour des personnes en précarité,
- et le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Cette initiative suscite rapidement l'intérêt et en quelques années, de nombreux Jardins de Cocagne voient le jour un peu partout en France.
Pour favoriser leur développement et se soutenir mutuellement, ils décident de se regrouper et fondent, en 1999, le Réseau Cocagne, association loi 1901 à but non lucratif.

Aujourd'hui le réseau fédère plus de 110 Jardins en France, dont Arozoaar.
La mission d'un Jardin de Cocagne n'est pas de former spécifiquement au maraîchage. Le maraîchage biologique est ici utilisé en tant que support pédagogique et de remobilisation pour des personnes éloignées de l'emploi.
Pendant leur contrat, les Jardiniers acquièrent ou révèlent des compétences, transférables à d'autres domaines d'activités qui les aideront à trouver un emploi correspondant à leurs envies et leur savoir-faire.
Outre les paniers bio livrés aux adhérents-consommateurs, de nombreux Jardins de Cocagne se diversifient et développent d'autres activités : plateformes de distribution de légumes, conserveries, systèmes légumiers à destination de la restauration collective, micro-fermes urbaines, etc.

A noter

- Cette semaine les **carottes et les choux de milan** ont été produits par Dimitri Venant-Hermouet (EARL la Pièce Franche à Prin-deyrançon, les **oignons** des Serres des Anglois. Tout le reste est de notre production
- Les adhérents en prélèvement automatique seront prélevés **le 15 décembre environ.**
- **Le jardin sera fermé entre le 23 décembre et le 2 janvier 2018**. Une semaine de repos bien méritée pour l'équipe qui travaille dans des conditions difficiles en hiver….
- Si vous ne pouvez pas venir récupérer votre panier avant 19h, si vous êtes absents et voulez reporter votre panier, **prévenez nous**!

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org