



Votre panier de la semaine 15



1 chou	1.80
1kg d'épinard	5.00
0.9kg de poireau	2.70
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.50

Bilifou

Total Bilifou

13 euros



1 chou	2.70
1 botte de persil	1.00
1.2kg de poireau	3.60
1.5kg de pomme de terre	3.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.50
1 chicorée	1.80
2 artichauts	4.00

Bélébélé

Total Bélébélé

19.10 euros

Le coin des recettes

Artichauts grillés

Ingrédients pour 4 personnes

6 artichauts violets
30 ml huile d'olive
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
1/2 càs Thym
1 feuille de laurier
3,5 cl vin blanc sec

Préparation

Retirer toutes les feuilles des artichauts (vous pouvez les conserver pour les déguster en entrée cuites à la vapeur, plus tard), enlever le foin. Éplucher la tige des artichauts. Les couper en 2 ou en 4.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et faire sauter rapidement les artichauts pendant 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter les oignons et cuire à feu moyen pendant 1 min. Ajouter l'ail, le thym et le laurier, puis arroser ensuite le tout de vin blanc et d'un peu d'eau. Laisser cuire jusqu'à complète absorption du liquide.

Chou blanc à la crème

Ingrédients

1 chou pomme
2 carottes
2 oignons
1 cs concentré de tomate
sel et poivre
3 cs de crème fraîche
1 feuille de laurier
1 cs de farine
du paprika
quelques brins de persil

Préparation

Lavez le chou et coupez-le en quatre ou six morceaux. Portez à ébullition de l'eau légèrement salée dans une grande cocotte. Plongez les morceaux de chou et la feuille de laurier et laissez cuire 30 minutes. Egouttez-les. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles. Faites-le revenir cinq minutes dans un peu d'huile. Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les. Ajoutez les carottes et laissez-les cuire. Egouttez le chou, rincez-le à l'eau froide et émincez-le. Ajoutez-le dans la poêle. Mélangez la farine, le concentré de tomates et la crème fraîche. Salez et poivrez. Incorporez cette crème dans le chou aux carottes et remettez à cuire cinq minutes la poêlée. Parsemez de persil et de paprika et servez de suite dans des assiettes chaudes.

Paniers

Cette semaine, les pommes de terre sont du Potager mignon à Prin Deyrançon et les poireaux de l'authentique potager bio à Le Thou.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

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. Tribune co-écrite par Dominique Hays, Président du Réseau Cocagne et Christian du Tertre, professeur émérite de sciences économiques à l'Université de Paris.

Deux événements risquent de conjuguer leurs effets : le renforcement des règles de confinement a conduit l'État à fermer les marchés de plein vent, pénalisant bon nombre de petits producteurs locaux, très souvent engagés dans le bio, alors qu'une partie croissante de nos concitoyens, dans ce contexte de crise, se tournait vers eux. Parallèlement, un appel au volontariat a été lancé par le ministre de l'agriculture pour aider les grandes exploitations à faire face à la pénurie de main-d'œuvre qui s'annonce. Bien que l'on puisse comprendre la nécessité de certaines décisions, la situation est paradoxale au moins par l'iniquité qu'elle provoque : les nouvelles formes d'agriculture vertueuses sont réduites à rechercher par elles-mêmes d'autres alternatives de production et de distribution, alors que les moins vertueuses, fragilisées par le recours désormais impossible à la main-d'œuvre de l'Europe de l'Est, peuvent compter sur l'appui du ministère de l'agriculture pour recruter les volontaires aux champs. C'est une double peine pour les agriculteurs et les commerçants des marchés de plein vent qui sont les véritables antidotes aux effets délétères de la globalisation et de l'industrialisation de l'alimentation.

Encore faut-il que l'on puisse travailler dans cette sphère d'activité selon des règles et des formes qui assurent la santé des personnes engagées dans cette période de confinement. Comment concilier alors confinement et activité de travail, notamment dans les sphères d'activités relevant de l'alimentation de proximité ? Les réponses à ces questions sont loin d'être évidentes. Elles exigent cependant de se pencher sur les vertus et le caractère thérapeutique de l'activité de travail. Il nous apparaît nécessaire de penser de manière articulée la lutte contre un agent externe (le virus), le maintien de la santé mentale générée par l'activité de travail et le travail comme fondement de l'économie. Le confinement, à lui seul, ne permet pas d'articuler ces trois dimensions qui sont pourtant interdépendantes.

Le sens et la reconnaissance du travail au rendez-vous

Faut-il aller au travail ou s'en retirer ? Existe-t-il une voie conciliant la lutte contre la pandémie et le maintien de l'activité de travail dans les sphères alimentaires de proximité ? Le confinement est présenté comme indispensable pour enrayer la pandémie sur le plan purement médical. Certes, il est accepté par la grande majorité d'entre nous. Cependant de nombreux foyers garderont des séquelles du travail forcé à la maison ou de l'absence d'activité de travail. Le télétravail improvisé, vécu dans la promiscuité, est source de grandes tensions tant dans les séquences de travail que dans la vie familiale. Pour l'écrasante majorité des personnes qui n'ont ni logement spacieux, ni jardin, les conseils pour redécouvrir « le sens de l'essentiel » ne font pas long feu. Constatons, aussi, qu'après deux semaines de restriction, dans nombre de cas, même physiquement épuisés, ceux qui se rendent au travail se portent mieux sur un plan psychique malgré le risque d'exposition !

Le sens et la reconnaissance du travail sont plus que jamais au rendez-vous. La crise sanitaire révèle leur caractère vital. La situation de crise met, aussi, en évidence l'ensemble des services et des biens indispensables à la survie, assumés par ceux qui occupent des emplois très souvent mal payés : livreurs, éboueurs, aides-soignants, chauffeurs routiers, maraîchers... Le retour de l'économie réelle, des activités de travail réalisant des services indispensables à la vie, mérite d'être souligné, face à la finance de marché et aux services éphémères reposant sur des emplois à haut revenu. Cette violente confrontation à l'économie réelle conduit à prendre conscience de la façon dont la financiarisation et le pilotage gestionnaire des entreprises comme des institutions publiques - notamment des hôpitaux - ont coupé des réalités du quotidien, ont affaibli leur capacité à tenir leur mission et à reconnaître le travail réel.

Le pays tient face à cette crise grâce, d'un côté, aux personnes assumant ces emplois vitaux, de l'autre, aux mouvements de générosité et d'entraide initiés localement par des citoyens, certains commerces, entreprises et associations. Le pays tient grâce au rôle central de l'activité de travail associée aux activités bénévoles et citoyennes. Ces acteurs montrent qu'ils sont debout, aux côtés des plus éprouvés par la crise, avec des moyens logistiques limités, avec des personnes souvent « sans grade ni qualité distinctive particulière », mais déterminés à servir. Ces personnes sont profondément utiles. C'est aussi le cas dans la sphère de l'alimentation de proximité. Il est essentiel de soutenir dès maintenant les nouvelles modalités de coopération qui permettent de tenir les services du bien vivre alimentaire, afin de reconnaître ceux qui y travaillent et d'articuler santé mentale et lutte contre la pandémie.

Dans cette perspective, nous appelons à la création de « pôles territoriaux de coopération économique » bio réunissant tous les acteurs de la chaîne sur ces enjeux.

Vers une démocratie sociétale

Tous ces projets, toutes ces actions que nous devons mettre en œuvre dès maintenant et à la fin de l'épisode Covid-19, qui concernent tant la finalité du travail réel que sa reconnaissance, méritent d'être soutenus, discutés sur un plan politique ; car s'y joue le devenir de notre société. Les personnes qui s'y engagent de manière prolongée et déterminée ont besoin, d'un côté, de faire corps en se reconnaissant mutuellement, de l'autre d'être en mesure d'agir. Ces engagements peuvent être source d'émancipation à condition que de nouvelles formes d'organisation du travail émergent, se généralisent et se pérennisent. Chacun pressent que ce sont des conditions à réunir pour que s'instaure un nouveau rapport à la politique qui nous permette de sortir de l'impuissance, de l'incantation et du pessimisme critique.

La constitution d'une troisième dimension de la démocratie apparaît essentielle tant pour donner une nouvelle dimension et une nouvelle réalité à la démocratie que pour être en mesure de soutenir l'engagement des acteurs dans les transitions écologiques, économiques, sociales et sociétales, y compris en phase de crise. Cette troisième forme de la démocratie, en reposant sur l'engagement de chacun, ne relève plus d'une démarche de délégation et de représentation, mais de l'action quotidienne.

Cette troisième dimension de la démocratie est ouverte à tous, ici et maintenant.