# L'écho des Jardins

Les Ordins de Labastide St Pierre

n°1 - 2ème trimestre 2013

#### LE MOT DU PRESIDENT

Je suis heureux de vous présenter notre nouvelle publication, l'écho des jardins, qui est écrite par les salariés des jardins de Labastide Saint Pierre.

Dans le cadre de son atelier « communication », l'accompagnatrice socioprofessionnelle a entrainé les salariés en insertion dans l'écriture de ce petit magazine. Vous y trouverez des informations sur l'activité des jardins, mais aussi d'autres sujets que les salariés ont souhaité aborder.

J'espère que vous découvrirez avec plaisir ce numéro de l'écho des jardins qui sera, j'en suis sûr, le premier d'une longue série.

Julien BIAGI - Président de l'association

# Assemblée Générale Extraordinaire du 16 avril : Adoption des nouveaux statuts

Vous avez été quelques uns à répondre à l'invitation de notre AGE qui s'est tenue le 16 avril dernier. Sur 124 votants potentiels, 27 étaient présents et se sont donc prononcés sur l'adoption des nouveaux statuts proposés par le Conseil d'Administration en place depuis le mois de décembre dernier.

Les statuts ont été adoptés à la majorité de l'assemblée.

Nous vous donnons rendez-vous pour notre Assemblée Générale Ordinaire qui aura lieu le 4 juin prochain à 20h au siège de l'association.



Les Jardins de Labastide Saint Pierre Association les jardins de las planes - 1460 chemin de Lauzard - 82370 Labastide Saint Pierre Tél : 06.18.27.13.19 - email : lesjardinslsp@hotmail.fr

Association soutenue par :













# LA VIE DES JARDINS

Le premier trimestre 2013 marque la fin de la  $2^{\grave{e}me}$  année d'ouverture des jardins. Et que de chemin parcourus depuis sa création en mai 2011! Vous êtes toujours plus nombreux à nous faire confiance au travers d'un abonnement à un panier de légumes. Nous allons fêter ce mois-ci le  $100^{\grave{e}me}$  adhérent-consommateur!

Pendant ces deux années, nous avons connu des joies mais aussi des malheurs..... Encore récemment, nous avons été victimes d'actes malveillants, comme beaucoup de nos voisins, le plus gros désagrément étant le vol de notre tracteur pendant le week-end de Pâques. Toute l'équipe s'active actuellement à la recherche d'un nouveau tracteur, et je tiens à remercier plus particulièrement toutes les personnes qui nous ont soutenu dans cette épreuve, que ce soit par vos petits mots de soutien, par votre aide à la recherche d'un nouveau tracteur, le prêt d'un tracteur pour avancer nos travaux de printemps et même notre cher voisin qui est venu passer quelques heures de son temps à travailler nos terres avec son propre matériel! Toute cette aide nous a été très précieuse et nous vous en remercions énormément.

Nous avons également connus des événements plus agréables, comme le départ de salariés, qui volent

dorénavant de leurs propres ailes: Hicham et Françoise nous ont quittés suite à la signature de contrats de travail dans leurs domaines de prédilection. Nous leur souhaitons une bonne continuation. Ils ont laissé la place sur le chantier à Amélie, Pascal et Johann qui ont rejoints l'équipe.

L'hiver étant une période plus calme au niveau de l'activité, c'est un temps pendant lequel nous privilégions les actions de formation. Outre les formations individuelles dont bénéficient les salariés dans le cadre de leur projet personnel, tous les salariés ont bénéficié d'une formation de préqualification d'ouvrier polyvalent agricole.

La météo n'a pas été très clémente en ce début de printemps mais les beaux jours ont fini par arriver et les travaux de printemps ont débutés. Adieux les légumes d'hiver! Les jardiniers se sont appliqués à mettre en place les légumes de saison pour vous faire

découvrir au fil des prochaines semaines les épinards, les blettes, les petits pois, les carottes, les pommes de terre nouvelles, les betteraves rouges, les navets, les salades ... et ont commencé à faire les semis pour les légumes d'été.



Stéphanie BANNINO - Directrice de l'association



Vous avez besoin de légumes Ils ont besoin d'un travail : Ensemble, cultivons la solidarité

# QUE S'EST-IL PASSE CET HIVER AUX JARDINS ?

Le printemps est enfin arrivé!

Après un long hiver, les beaux jours arrivent enfin et vont permettre de démarrer les activités du printemps.

Tout l'hiver, les jardiniers ont travaillé sous un temps pluvieux, neigeux, sous des températures parfois très froides.



Les cueillettes ont été rendues difficiles à cause des terrains gorgés d'eau. Les légumes étaient pleins de terre, il fallait les laver avec soin avant de les mettre dans les paniers malgré le froid en pensant aux bonnes soupes ou gratins qui seraient préparés par les adhérents.

La pluie a fait reculer le travail du sol en plein champ pour les cultures de printemps mais on se réjouissait de voir la

retenue d'eau se remplir et promettre de bonnes réserves pour l'été à venir.

Petit à petit, nous avons

vu les températures remonter et certaines activités ont pu se mettre en place.

Certains d'entre nous ont continué les travaux d'aménagement entrepris pendant l'hiver. Ainsi, grâce à du matériel de récupération, nous avons construit un petit abri pour le petit matériel (brouettes, remorque, outillage à main) et le mettre à l'abri des intempéries et des vols.



Ecrit par Jean-Michel, Martine et Michel



# LES LEGUMES A VENIR DANS LES PROCHAINES SEMAINES

Cet hiver, nous avons préparé les semis pour les légumes de printemps que vous retrouverez dans vos paniers dans les prochaines semaines.

Sous les serres, poussent actuellement les salades, aubergines, choux raves, oignons blancs, persil, melons, betteraves rouges, choux chinois, haricots rames, piments, tomates, poivrons, concombres et radis.

En plein champ, les haricots verts, pois, véleris, épinards, mâche, fraises, thym, salades, blettes, fèves, oignons et carottes raviront prochainement vos papilles.

Ecrit par Amélie et Yann

# A L'HONNEUR CE TRIMESTRE : LES EPINARDS

Les feuilles de l'épinard se mangent souvent cuites, mais on peut réaliser de délicieuses salades avec de jeunes pousses.

Il faut toujours (sauf pour les petites feuilles) enlever les cotes car elles sont dures et désagréables en texture.

L'épinard est l'une des meilleures sources connues de vitamine B9 ou acide folique. Contrairement à une légende tenace (illustrée dans les aventures de Popeye), l'épinard n'est pas la meilleure source de fer alimentaire. Cette légende serait née de la faute de frappe d'une secrétaire américaine. Cette erreur, qui multiplia par dix le taux de fer alimentaire contenu dans la plante, est passée inaperçue pendant des dizaines d'années. La viande et les légumes secs font beaucoup mieux que les épinards.

Par ailleurs, le fer des épinards est beaucoup mieux absorbé par le corps lorsqu'il est accompagné d'une source de vitamine C, par exemple avec du jus de citron. Une belle salade d'épinards nutritive souvent connue dans le milieu végétarien est celle des épinards avec mandarines ou clémentines.

Voici quelques recettes d'épinards : à vos cuisines !

Ecrit par Micaele, Thierry et Pascal

#### Soupe verte

<u>Ingrédients</u>: 800g d'épinards, 4 pommes de terre, 125ml de lait concentré non sucré, une noix de beurre, sel, muscade, fromage de chèvre frais.

Dans une marmite, faire tomber les épinards dans une noix de beurre. Ajouter les pommes de terre coupées en tranche. Après 5 minutes, couvrir d'eau et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, le temps que les pommes de terre se réduisent en purée.

A mi cuisson, rajouter le lait concentré, le sel, la muscade et de l'eau selon la consistance souhaitée. Ajouter du fromage de chèvre frais qui a été fondu légèrement avec du bouillon de légumes.

Conseil : passer au blender pour un velouté parfait

#### Flan mousseux d'épinards

<u>Ingrédients</u>: 800g d'épinards, 300g de ricotta, 75g de parmesan râpé, 3 œufs, sel, poivre, muscade.

Cuire les épinards à la vapeur puis les égoutter dans une passoire en les pressant. Préchauffer le four à 110°.

Dans un cul de poule, mélanger les épinards à la ricotta, les œufs, le parmesan et les épices. Bien fouetter pendant une minute. Verser dans des petits moules et cuire 20 minutes au four.

#### Crumble du jardinier

<u>Ingrédients</u>: 50g de poireaux coupés en julienne, 200g de carottes coupées en dés, 200g d'épinards ou vert de bettes, 50g de navets coupés en dés, 100g de chou-fleur, 400g de courgettes coupés en dés, 100g de potiron ou butternut, 150g de lardons maigres, 100g de crème fraîche liquide, 1 bouquet de persil, De l'ail, 1 c à s de ciboulette fraîche, 100g de beurre, 150g de farine, 50g de parmesan, Du sel, poivre

Faire revenir les lardons dans une poêle.

Ajouter les légumes, le persil et l'ail. Incorporer la crème fraîche. Saler et poivrer. Laissez cuire. Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan, et le beurre en lamelles.

Travailler du bout des doigts la pâte jusqu'à ce qu'elle sable.

Répartir la préparation de légumes dans un plat à gratin beurré. Ajouter la ciboulette.

Recouvrir de la pâte et mettre au four 25 minutes à 180°. Servir bien chaud.

# FOCUS SUR LE PARCOURS DE MOHAMED, SALARIE DES JARDINS

Mohamed, vous êtes embauché aux jardins depuis près de 6 mois, qu'est ce qui vous a poussé à venir travailler au chantier d'insertion ?

Un de mes amis travaillait à l'époque aux jardins et m'en avait parlé. J'étais à la recherche d'un emploi depuis longtemps et je ne trouvais rien donc j'ai postulé et j'ai été très content de signer ce contrat de travail qui était le premier depuis plus de 2 ans de chômage.

Qu'est ce que vous attendiez de ce contrat aux jardins?

Une opportunité pour mettre à jour un projet que j'avais déjà en tête depuis un certain temps.

#### Qu'est ce que vous faisiez auparavant?

Avant j'étais chauffeur poids lourds. J'ai fait d'autres métiers, mais c'est celui que j'ai exercé le plus longtemps et que je souhaite exercer à nouveau. C'est surtout un choix financier, le salaire que je percevais à l'époque me permettait de faire vivre toute ma famille.

#### Pourquoi avez-vous arrêté cette activité?

J'ai fait l'objet d'un licenciement économique, et juste après ce licenciement, j'ai vu mon permis de conduire annulé suite à une perte de points. Ma recherche d'emploi a été rendue très difficile puisque je ne pouvais plus être chauffeur et que ma situation économique ne me permettait pas de repasser tous mes permis. Je suis resté au chômage pendant un an avant de pouvoir bénéficier d'un financement du permis B par le Pôle Emploi. Tous les délais nécessaires à la recherche de financement, puis la durée de formation, font que je suis arrivé en fin de droit ASSEDIC. Je me suis vu dans l'obligation de faire une demande de RSA pour faire vivre ma famille. Ca a été difficile pour tout le monde à la maison.

Qu'est ce qu'on ressent quand on se retrouve au RSA alors qu'on a travaillé toute sa vie ?

Déjà, cela fait un grand trou au niveau du budget de la famille. Les loisirs ne sont plus les mêmes, je faisais beaucoup d'activités bénévoles à coté de mon emploi, mais j'ai du tout arrêter pour des questions financières. Ma famille a aussi dû faire des concessions. Dans ma famille, on est très solidaires, et dans les moments difficiles, j'ai toujours eu le soutien de ma famille, que ce soit financier ou moral. Ca m'a beaucoup aidé, mais ca ne fait pas tout.



Vous êtes au chantier depuis maintenant 6 mois, qu'est ce que ca vous a apporté jusque là ?
Ca a tout changé. Ca a été plus qu'un tremplin. Ca m'a permis de me remettre à jour au niveau financier.
Auparavant, je percevais environ 2000€ par mois de salaires et j'avais des charges mensuelles en fonction de mes revenus. En me retrouvant au RSA, je prenais du retard sur toutes mes factures que je n'arrivais plus à payer. En arrivant au chantier, cela m'a permis d'avoir un salaire et un petit complément RSA, ce qui m'a permis de pouvoir régulariser mes dettes et de payer mes factures courantes.

#### Comment avez-vous vécu cette reprise d'activité ?

Au début, travailler au chantier était très difficile. Ca faisait longtemps que je ne travaillais plus, et que je ne pratiquais plus de sport, et le premier mois a été très dur physiquement. Je n'arrivais pas à tenir le rythme et le soir j'avais mal partout. L'avantage c'est que dans ce genre d'entreprise l'encadrant nous laisse le temps nécessaire pour se réhabituer à travailler.

De plus, on est nombreux sur le chantier, une quinzaine, et un esprit d'équipe s'installe. On s'entraide, on se motive et on se soutien dans les moments difficiles pour ne pas craquer.

#### Quel est votre projet professionnel?

Mon projet est de repasser mes permis poids lourds et super lourds, ainsi que la FCO et l'APTH (formation matière dangereuse) pour pouvoir reprendre mes activités antérieures. A ce jour, je suis inscrit pour passer le permis poids lourd au cours de mon premier contrat. Le renouvellement de ce contrat est prévu avec le conseil général pour que je puisse également passer le permis super lourd et la FCO d'ici la fin de l'année. Avec ces permis en poche, je ne doute pas de retrouver rapidement un emploi par la suite.

#### Quelles sont vos activités au sein du chantier?

Comme tous mes collègues, je travaille sur l'activité de maraichage biologique (plantations, récoltes ...) mais je fais aussi les livraisons aux clients tous les mardis et vendredis.

Ce qui me plait dans cette activité, c'est surtout les plantations. Quand on revient dans la serre ou dans le champ quelques semaines plus tard, on voit le fruit de notre travail et on se dit, « on a bien travaillé ». C'est valorisant de voir le résultat de notre travail.

Lors des livraisons, je rencontre souvent les clients et on discute des produits, et ca fait toujours plaisir de voir que les clients sont contents des légumes et du service rendu.

#### En conclusion?

Cet emploi a vraiment été un tremplin pour moi. Dans ma vie, il y a eu un changement radical dans ma perception des choses et aujourd'hui, tout va mieux. Ca a été très bénéfique pour moi et je suis heureux de pouvoir continuer 6 mois de plus et atteindre les objectifs que je m'étais fixés. J'entraperçois la fin d'une période de galère...

Propos recueillis par Saïd

## LES PANIERS DE LEGUMES BIO

L'association vous propose toujours ses deux formules de paniers de légumes biologiques, le petit à 8€ (pour 1 à 2 personnes) et le grand 15€ (pour 3 à 4 personnes).

Les paniers de légumes sont livrés près de chez vous, dans le point de dépôt de votre choix, une fois par semaine, le mardi ou le vendredi, en fonction des lieux.

Tous nos légumes sont de saison, et cultivés par nos salariés. Ils sont accompagnés de recettes vous permettant de les agrémenter.

tuteurage des pieds de tomates



# LES NOUVEAUX POINTS DE DEPOTS

- 4 nouveaux points de dépôts ont ouvert leurs portes en ce début d'année :
  - Indoor Garden, 84 rue Edmond Rostand à Toulouse (Quartier Borderouge)
  - Biosoma, 21 bvd Pierre Delbrel à Moissac
  - Boulangerie Maset, 4 rue Charles Capéran à Labastide Saint Pierre
  - Boulangerie Maset, 205 avenue de Negrepelisse à Montauban

Retrouvez la liste de tous nos points de dépôt sur notre page facebook

## LE COIN DE LAURENCE, L'ANIMATRICE RESEAU D'ADHERENTS

# **OPERATION: PARRAINAGE**

Vous êtes content de recevoir votre panier de légumes chaque semaine? Alors parlez en autour de vous et faites profiter vos proches de ce service.

En juin, pour chaque nouvelle adhésion que vous parrainez, les jardins de Labastide Saint Pierre vous offrent un panier de légumes gratuit.

#### RETOUR CABAS

Face à une recrudescence des oublis de retour des cabas lors des livraisons, nous avons augmenté considérablement l'achat de cabas en kraft.

En effet chaque semaine un quart des paniers sont livrés en kraft. L'association ne peut plus supporter ce surcoût. C'est pourquoi, nous facturerons dorénavant aux adhérents qui en seront destinataires, le prix du cabas kraft, soit 0,20€.

Pour un panier moins cher, pensez à ramener votre cabas vide au point de dépôt!

# POINTS DE DEPOTS : DONNEZ NOUS VOS IDEES

Nous souhaitons développer notre activité sur Toulouse Nord et les villes qui se situent entre Toulouse et Montauban.

Si vous avez des idées de lieux qui pourraient devenir point de dépôt, faites nous part de vos idées par téléphone au 06.18.27.13.19 ou par mail à communication.lesjardinslsp@hotmail.fr

N'oubliez pas, nous proposons des livraisons dans les entreprises à partir d'un minimum de paniers livrés. Parlez-en à vos collègues et contactez-nous pour de plus amples informations.

# FACEBOOK: REJOIGNEZ-NOUS

Faites connaître les jardins de Labastide Saint Pierre via les réseaux sociaux, restez en contact avec les jardins, découvrez nos actualités en direct ....

Devenez fan de la page facebook des Jardins de Labastide Saint Pierre et restez au courant de notre actualité: événements, vie des jardins, produits complémentaires à la vente, échangez entre adhérents ...

https://www.facebook.com/pages/Les-Jardins-de-Labastide-Saint-Pierre/127947010637928

Un site internet sera prochainement mis en ligne où vous pourrez retrouver toutes les informations concernant l'association, les recettes ....

Rejoignez-nous!



## JEUX-CONCOURS

Faites nous profiter de vos trucs et astuces en cuisine.

Les meilleures astuces seront publiées dans les prochaines publications.

Les membres du bureau se réuniront pour choisir la meilleure astuce. Son auteur sera l'heureux gagnant d'un prix : un kit pour orchidée composé d'une orchidée, de terreau spécifique et de deux flacons d'engrais, d'une valeur de 50€, offert par Indoor Garden Montauban.

Salariés faisant des plants de légumes



#### PRODUITS COMPLEMENTAIRES

Les jardins de Labastide Saint Pierre ont développé des partenariats avec des producteurs bio locaux pour vous proposer des produits complémentaires à vos paniers de légumes.

Nous vous proposons dorénavant, sur commande :

Des œufs bio:

- par 6 au prix de 1,70€
- par 12 au prix de 3,10 €

De la galantine de poulet (marbré) : En verrine de 200g au prix de 5,00 €

De la farine de blé T65/T80/T110 :

- 10 Kg au prix de 15.00 €
- 5 Kg au prix de 9,00 €
- 1 Kg au prix de 2,00 €

De la gelée de groseilles: 3,80€ le pot de 375q

De l'huile de tournesol au prix de 4,50 € le litre

De la farine de petit épeautre :

- 5 Kg au prix de 17,50 €
- 1 Kg au prix de 4,50 €

#### Des pâtes sèches :

- nouilles au prix de 1,70 € les 250 g
- coquillages au prix de 2,25 € les 500 g
- torsades au prix de 2,00 € les 400 g

Du petit épeautre précuit :

- 1 Kg au prix de 4,50 €
- 500 g au prix de 2,40 €

Passez votre commande par email à communication.lesjardinslsp@hotmail.fr ou par téléphone au 06.18.27.13.19 avant le mardi 17h pour une livraison dans votre prochain panier de légumes. Les produits complémentaires seront ajoutés à votre panier.

# NAMASTHE : NOS LEGUMES DANS LEURS ASSIETTES



Un cadre zen et feutré, une cuisine très originale, à base de thé pour certains plats, des produits frais, voici le secret du succès de Namasthé.

Christophe et Jean-Pierre, les deux hôtes, vous accueillent très chaleureusement dans leur salon de thé situé au cœur de Montauban. Un très large choix de thé THEODOR est

proposé, ainsi qu'une carte à déguster pour le déjeuner ou le goûter. Avec les beaux jours, installez-vous dans le patio, spécialement aménagé pour une pause détente très agréable.



Retrouvez nos légumes sublimés par Christophe dans vos assiettes au 56 rue de la République à Montauban, du mardi au samedi, de 10h30 à 17h30.

Retrouvez le prochain numéro de l'écho des jardins courant de l'été 2013