

L'écho des Jardins

n°3 - 4^{ème} trimestre 2013



LE MOT DE LA VICE-PRESIDENTE

C'est avec grand plaisir que nous publions un nouveau numéro de l'écho des jardins, petit retour sur les 3 mois que nous venons de passer. Vous verrez au fil des pages que nous avons eu le plaisir d'accueillir depuis le 1er septembre Raphaël, le nouvel encadrant technique, dynamique et motivé, qui travaille d'arrache-pied avec toute l'équipe pour vous proposer des légumes toujours meilleurs et plus diversifiés.

Cependant, la météo capricieuse des derniers mois n'a pas été des plus favorables et nos récoltes ont relativement souffert. Nous mettons tout en œuvre pour malgré tout vous proposer de beaux paniers.

Je tiens également à remercier toutes celles et ceux qui ont participé à notre première journée portes ouvertes début septembre, ainsi que les exposants qui sont venus agrémenter cette journée. Un grand merci aussi aux nombreux partenaires qui ont offerts des lots pour rendre plus festive cette journée très agréable. Nous vous donnons donc rendez-vous l'an prochain pour la prochaine édition !

Je vous laisse en compagnie des salariés qui vont vous faire partager leur quotidien de cet été au fil des pages.

Agnès CASSAGNET - Vice-Présidente de l'association

LES JARDINS COMMUNIQUENT !

En cette fin d'année, les jardins vont participer à plusieurs manifestations, aux côtés des autres jardins de cocagne de Midi-Pyrénées.

Ainsi, vous pourrez nous retrouver :

- ☛ au salon des CE les 10 et 11 octobre,
- ☛ au forum régional de l'économie sociale et solidaire les 8 et 9 novembre,
- ☛ au forum du réseau cocagne les 28 et 29 novembre,
- ☛ au SISQA, du 12 au 15 décembre.



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 :



RESEAU COCAGNE

LA VIE DES JARDINS

La vie aux jardins est loin d'être un long fleuve tranquille Une fois de plus, l'été a été assez mouvementé. C'est aussi ce qui fait notre quotidien, les imprévus, les aléas météorologiques, les arrivées et les départs de salariés ...

Après la tempête de grêle du mois de juin, qui a détruit une très grande partie des cultures de plein champ, nous avons tant bien que mal tenté de relancer les cultures dévastées. Les haricots, les pommes de terre, les poireaux et les courges ont été ressemés pour remplacer les plantes déjà grandes et entièrement détruites. Mais les plantations tardives ont, comme vous avez pu le constater, eu un rendement moins important et ont donné des légumes tardivement dans la saison. D'autres cultures n'ont pas pu être remplacées et vous ne les aurez donc pas retrouvées dans vos paniers cet été.



Coté salariés, beaucoup de mouvements aussi. Thierry, Martine, Pascal et Amélie ont quitté les jardins et poursuivent leur chemin. Nous leur souhaitons bonne continuation. Amélie et Martine suivront leur parcours aux jardins puisqu'elles vont travailler dans le milieu agricole. De nouveaux salariés ont rejoint notre équipe : David, Sid-Hamed, Emmanuel, Baptiste, Jessica, Jean-Marc, Martial et Jonas. De quoi apporter du renouveau au sein de l'équipe ! Hélène, notre encadrante maraichère nous a également quittés, remplacée sur ce poste par Raphael, arrivé début septembre.



L'été a aussi été le moment pour les salariés de mettre en place des projets de formation pour la période hivernale. Outre la formation interne de Pré qualification d'Ouvrier Polyvalent Agricole à laquelle tous les salariés participeront, ce sont des projets plus personnels qui ont été évoqués. Certains termineront les formations entamées au printemps (le permis super lourd pour Mohamed, qui a d'ores et déjà obtenu le permis poids lourd et la FIMO), mais aussi, des CACES, des formations en

maraichage, en informatique pour les moins initiés, et des projets communs à plusieurs salariés, comme une formation en espaces verts mise en place spécialement pour les salariés des jardins par le GEIQ Vert de Toulouse et une session de Sauveteur Secouriste du Travail.

Le 3^{ème} trimestre, c'était aussi la première journée « portes ouvertes » des jardins. Près d'une centaine de personnes sont venues à la rencontre des salariés et bénévoles de l'association. Journée pluvieuse, mais journée heureuse ..., pleine d'échanges, de contacts... une journée très agréable !

L'hiver approche à grand pas, avec ses légumes de saison, qui nous espérons, vous satisferont. Vous découvrirez dans cette édition un article dédié aux courges, ainsi que des astuces pour préparer la fête d'halloween, très appréciée des enfants !



QUAND LES JARDINS OUVRENT LEURS PORTES ...



Nous vous l'avions annoncé dans le dernier numéro de l'écho des jardins, la première journée « portes ouvertes » des jardins a eu lieu, début septembre. Et la pluie qui s'était aussi invitée ce jour-là, n'a pas arrêté les visiteurs qui sont venus nombreux découvrir nos installations. Adhérentes ou non, les familles ont pu se rendre sur l'exploitation et visiter nos serres, échanger avec l'encadrant maraîcher sur les légumes, les serres, le matériel... La visite était rythmée par un petit quizz qui la rendait plus ludique, et qui a fait des heureux puisque les plus chanceux, qui ont été tirés

au sort, sont repartis avec des lots offerts par nos partenaires.

Sous la grande tente installée pour l'occasion, les visiteurs pouvaient, à l'abri des gouttes de pluie, profiter de l'exposition « jardiner naturellement » mais aussi déguster nos légumes, sublimés par Béatrice Coulet, nutritionniste et conseillère Guy

Demarle, présente sur un stand. Lucette Thébault, de chez H2O était à ses côtés pour présenter des produits d'entretiens naturels pour toute la maison.



La journée s'est clôturée autour d'un verre, d'une crêpe, d'un café, pris sur le stand tenu par les membres du bureau de l'association. Une nouvelle occasion de rencontrer les adhérents et sympathisants des jardins. Sans oublier le tirage au sort

Ils ont gagné au quizz des jardins :

- ☞ un lot de bouteilles de vin offert par l'entreprise Arbeau : les familles Albinet et Vitry,
- ☞ 2 places de cinéma offertes par le multiplex de Montauban, pour la famille Pitois,
- ☞ Un aérojardin, offert par indoor gardens Montauban, a été gagné par Mme Gouzy,
- ☞ un lot offert par H2O, présente lors de notre journée, est parti chez Mme Landes.



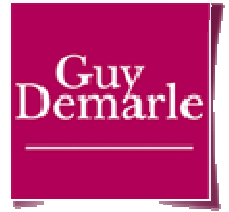
Du côté des enfants, quelques heureux gagnants :

- ☞ Les familles Hebreuil et Chaudeurge iront à Bamboo Parc à Castelsarrasin.
- ☞ Le labyrinthe de Merville accueillera la famille Jacquemin pour une journée ludique,
- ☞ la famille Gaulon se transformera en cosmonaute à la cité de l'espace de Toulouse.

Nous remercions tous nos partenaires pour leur gentillesse et les lots offerts pour l'occasion.

NOS PARTENAIRES DU JOUR

Béatrice COULET - nutritionniste et conseillère **Guy Demarle**



Participez à un Atelier Culinaire, c'est gratuit !

Venez découvrir, lors d'un atelier culinaire Guy Demarle, le plaisir de se réunir autour d'une table, le « fait-maison », grâce à des produits de professionnels fabriqués en France. En Atelier Culinaire, on apprend en direct à utiliser un matériel que l'on peut commander ensuite, et on rentre chez soi avec la certitude de **savoir l'utiliser** et **plein de nouvelles idées et astuces**. Envie de découvrir notre assistant culinaire : le COOK'IN ? C'est possible aussi. Organiser un Atelier chez soi nécessite uniquement d'acheter les ingrédients des recettes et d'inviter ses amis ou relations. Pour vous remercier, **votre Conseiller vous offre un cadeau** parmi les produits du catalogue. Vous souhaitez participer à un Atelier Culinaire aux jardins de Labastide Saint Pierre ? Contactez les jardins pour vous inscrire. Contact : Béatrice COULET : 05.61.99.26.49 ou coulet.dietetique@wanadoo.fr



Bamboo Parc - Castelsarrasin

Venez flâner l'espace d'un après-midi dans ce parc à l'esprit zen. Au programme : visite du parc, jeux, bambous, restauration, parc animalier. www.bamboo-parc.com



Venez découvrir le moyen-âge au temps des chevaliers dans le plus grand labyrinthe de buis d'Europe ! **Le Labyrinthe de Merville** est classé Monument Historique et labellisé Jardin Remarquable par le Ministère de la Culture. <http://www.labyrinthedemerville.com/>

La cité de l'espace vous accueille à Toulouse avec ses 2500m² d'exposition renouvelée. www.cite-espace.com



10 salles, les derniers films à l'affiche ! www.cap-cine.fr



Indoor Gardens : pour les amoureux des plantes, un espace dédié aux dernières innovations en matière de jardinage (murs végétaux, matériel divers..), mais aussi tout le nécessaire pour le jardinage d'intérieur (terreaux, engrais, pots ...). www.indoorgardens.fr

Vignobles Arbeau : vignobles familiaux produisant des vins de Fronton, Gaillac et Buzet (AOC) www.arbeau.com



A L'HONNEUR CE TRIMESTRE : LES COURGES

En cette saison ce sont les courges qui sont à l'honneur. Voici un aperçu de quelques-unes des 13 variétés de courges actuellement cultivées dans notre jardin et que vous trouverez dans vos paniers dans les semaines et mois à venir.

Kabosha



Un peu d'histoire

Originaires d'Amérique, la courge est cultivée depuis des siècles. Elle a été introduite en Europe, puis dans le reste du monde avec les conquérants espagnols.

Le travail de sélection que les Amérindiens ont effectué pendant des millénaires pour obtenir des fruits plus gros à chair comestible a été poursuivi, donnant naissance, pour les cinq espèces cultivées, à des centaines de variétés, présentant une très grande diversité de formes, de couleur et de dimensions, et dont plusieurs ne sont connues et cultivées que localement.

Musquée de Provence

Quelques astuces ...

Pour cuire une **grosse courge**, la peler, couper la chair en cubes que l'on fera bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si l'écorce est trop coriace, couper la courge en sections et les placer dans un plat à gratiner, côté peau vers le bas, et cuire à 180 °C pendant 30 minutes (plus si nécessaire). Lorsque la chair est tendre (vérifier en piquant avec une fourchette), sortir du four et laisser refroidir. Avec une cuiller, séparer la chair de la peau et la piler ou la passer au mixeur.



Pour les **potages**, faire cuire les morceaux de courge dans un bouillon de poulet ou de légumes, avec de l'oignon (mais on peut aussi inclure d'autres légumes, racines ou verts). Passer ensuite au mixeur, ajouter un assaisonnement qui a du corps - du pesto, par exemple - ainsi qu'un peu de yaourt.

Parmi les **aromates**, persil, ail, gingembre, muscade, basilic et clou de girofle s'entendent à merveille avec ce légume.

Comment cuisiner la courge ?

On en fait des potages onctueux en un tour de main. Très facile à cuisiner, une courge farcie de légumes et gratinée au four constitue un plat spectaculaire.

Blue Ballet



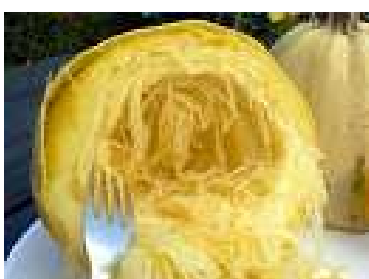
Conservation

La courge se conserve très longtemps, à condition de respecter certaines règles : ne pas la conserver entière au réfrigérateur, mais à température ambiante (1 à 3 mois) ou au frais (cave à 10-12°) jusqu'à 6 mois.

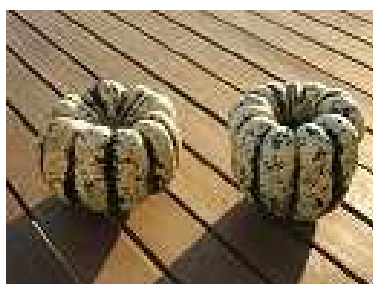
Au congélateur, cuite, elle se conservera un an en sac ou contenants hermétiques.

Dans tous les cas, il faut éviter les variations de températures et ne pas les entrechoquer.

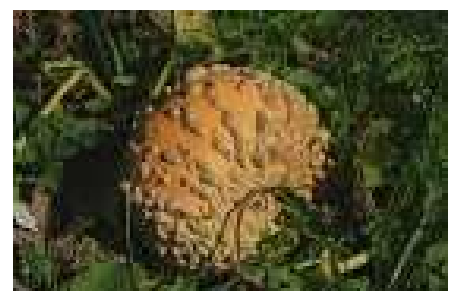
Courge spaghetti



Patidou



Galleuse d'Eysine



QUELQUES RECETTES A BASE DE COURGES

Gnocchis à la courge, sauce à la crème aux herbes

700g de courge Butternut	1 œuf	1 càc de muscade moulue	1 càc de sel	500 ml de farine
4 tranches de bacon	1 oignon	30 ml d'huile d'olive	125 ml de vin blanc	Sel et poivre
125 ml de crème 15 %	125 ml de persil plat ciselé		125 ml de basilic frais ciselé	

Copeaux de fromage parmigiano ou reggiano au goût

Préchauffer le four à 190 °C.

Couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque du four chemisée, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes. Laisser tiédir. Retirer la chair. Vous aurez besoin de 375 ml de chair. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

Dans un grand bol, réduire la courge en purée. Ajouter l'œuf, la muscade, le sel et bien mélanger. Ajouter la farine graduellement en remuant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Sur un plan de travail fariné, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse, soit environ 3 minutes.

Ajouter de la farine au besoin. Remettre dans un bol, couvrir et réfrigérer 30 minutes. Séparer la pâte en quatre.

Sur un plan de travail fariné, former quatre cylindres de 1 cm de diamètre. Couper chaque cylindre en tronçons de 1 cm de longueur. Saupoudrer de farine.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les gnocchis, environ 5 minutes. Égoutter et huiler légèrement. Réserver.

Dans une grande poêle, dorer le bacon et l'oignon émincé dans l'huile. Déglacer avec le vin. Ajouter la crème et laisser réduire de moitié. Ajouter les gnocchis et les herbes. Servir parsemé de copeaux de parmesan.

Muffins à la courge Butternut et aux pépites de chocolat

170 g de purée de courge Butternut	2 œufs	10 cl d'huile
175 g de farine	125 g de sucre	
1,5 cuil. à café de cannelle	1/2 sachet de levure chimique	

50 g de pépites de chocolat

Préchauffez le four à 180°C

Fouettez les œufs avec le sucre afin d'obtenir un mélange mousseux. Versez l'huile et la purée de courge Butternut et mélangez 1 min au fouet électrique. Incorporez à la spatule, la farine, la cannelle et la levure chimique puis ajoutez les pépites de chocolat. Versez la pâte à muffins dans des moules muffins graissés ou des caissettes en papier spéciales cuisson et enfournez à 180°C durant 15 min. Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler. Vous pouvez utiliser à défaut de courge Butternut de la purée de potimarron ou de potiron.

Soupe de courge au lait de coco

1,2 kg de courge	80 cl de lait de coco
10 cl de bouillon de légumes	

persil curry sel et poivre

Peler et couper la courge en petits morceaux. Mettre le tout dans une casserole de lait de coco avec le bouillon. Ajouter le persil coupé et le curry, sel et poivre. Laisser cuire à couvert, jusqu'à ce que les morceaux de courges se détachent. Puis, passer le tout au mixer. Cela donne un velouté plus qu'une soupe... Pour une soupe, ajouter un peu plus de bouillon selon les goûts. Il faut bien assaisonner, car le lait de coco enlève un peu le goût

Gaufres au potiron

500 g de chair de potiron	4 oeufs	1/2 l de lait	300 g de farine	75 g de sucre	100 g de beurre
1/2 sachet de levure	3 cuillères à soupe de rhum (pour les adultes !)			sel	

Coupez la chair du potiron en dés, et cuire 20 mn avec 1 grand verre d'eau salée. Lorsque la chair est cuite, égouttez-la.

Préparez la pâte à gaufre : Mettez dans une jatte la farine, le sel, le sucre, le beurre en morceaux, la levure, le rhum (facultatif) et les jaunes d'œuf; mélangez à l'aide d'une spatule. Faites tiédir le lait, ajoutez-y la purée de potiron, et versez le tout sur le mélange sans cesser de remuer; la préparation doit devenir homogène. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les à la pâte à gaufres. Couvrez et laissez reposer la pâte pendant 1 h. Faites chauffer le gaufrier, huilez, et faites cuire les gaufres selon votre habitude. Laisser cuire les gaufres 4 à 5 min.

DECOREZ UNE COURGE POUR HALLOWEEN

Les enfants adorent décorer la maison pour la fête d'Halloween.

Creuser une **citrouille** est difficile, c'est donc une opération qui se fait à plusieurs, généralement en famille.

- Choisir une belle citrouille, la forme est importante, car elle détermine la forme de la tête de la citrouille.
- Couper le dessus de la citrouille en formant comme un petit chapeau, qui pourra éventuellement être remis en place sur la citrouille.
- Retirer les graines de la citrouille, les conserver pour un bricolage.
- Creuser la citrouille en retirant la chair qui se trouve à l'intérieur. Utiliser une cuillère à glace ou une grosse cuillère. Racler l'intérieur de la citrouille avec la cuillère à glace comme pour former des boules de glace.
- Conserver et réserver la chair de citrouille pour faire une préparation culinaire.
- Dessiner le visage de la **citrouille d'Halloween** avec un gros marqueur à l'eau.
- L'adulte peut découper les yeux, la bouche et le nez de la tête de citrouille d'Halloween en suivant les traits dessinés au marqueur. Attention, la peau extérieure de la citrouille est très dure à couper.
- Il ne reste plus qu'à placer une bougie à l'intérieur de la citrouille et à l'allumer !



La **citrouille d'Halloween** est terminée !



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

LES JOURS FERIES :

En raison de plusieurs jours fériés en novembre, nous devons adapter nos livraisons

Ainsi, la livraison du **vendredi 1^{er} novembre** se fera le **jeudi 31 octobre dans l'après-midi**.

La livraison du **mardi 12 novembre** est maintenue, mais les paniers ne seront livrés que dans l'**après-midi**, car les légumes seront récoltés le mardi matin et mis en paniers en suivant.

Pour ceux qui prévoient une suspension des paniers pour les vacances de Toussaint, vous pouvez dès à présent nous prévenir au 06.18.27.13.19 ou par email à communication.lesjardinslsp@hotmail.fr

PAIEMENTS :

Nous vous rappelons que vous avez la possibilité de régler vos paniers de légumes par prélèvement automatique. Chaque début de mois, nous calculons le nombre de paniers que vous recevrez et prélevons la somme correspondante.

Le prélèvement automatique est simple : pas de chèque à envoyer !

Nous en profitons pour informer les personnes qui sont déjà en prélèvement automatique que dès le mois prochain, le prélèvement se fera sous la nouvelle forme SEPA. Cela ne change rien pour vous, c'est une nouvelle réglementation des banques.

Enfin, pour ceux qui déposent le chèque dans le panier, pensez à le mettre en évidence, car il nous est arrivé de ne pas les trouver (cachés derrière l'étiquette du nom par exemple).

ENQUETE DE SATISFACTION :

Nous vous rappelons qu'une enquête de satisfaction est toujours en ligne afin que vous puissiez nous donner votre avis sur les paniers de légumes et ainsi nous aider à améliorer le service proposé.

Vous pouvez y répondre (cela prend environ 5 minutes) en allant à l'adresse suivante :

<https://docs.google.com/forms/d/1XN8rYzEUD9zRZUASR0FfikriggbDOvc8aUEhHHF6JjM/viewform>

LE PRIX DU PANIER

Vous êtes nombreux à me poser la question du calcul du prix du panier. Voici donc quelques explications !

Le prix de votre panier est fixe, 8€ ou 15€ en fonction de la taille choisie. Cependant, son contenu est défini en fonction de plusieurs critères : 5 produits différents de saison au minimum dans votre panier, des quantités permettant de « cuisiner » les légumes, et un coût du panier se rapprochant des 8€ ou 15€.

Pour cela, nous nous basons sur les tarifs au kilo ou à la pièce de chaque légume, prix qui sont basés sur une mercuriale et sur les tarifs pratiqués localement. En moyenne, sur l'année, le petit panier fait au minimum 8€ et le grand en fait 15€.

Certains légumes, quoi qu'en culture biologique, ne représentent pas un surcoût de production par rapport aux légumes conventionnels, mis à part le coût de la semence de départ. Ces légumes ont donc un prix de vente équivalent. Par contre, d'autres légumes demandent plus de travail, car certaines tâches, principalement le désherbage, se font manuellement en agriculture biologique. Ces légumes présentent donc un surcoût de production qui se fait ressentir sur le prix de vente.

Enfin, il y a les légumes qui coûtent cher, comme les pois, les haricots verts... car leur récolte est délicate et demande une importante main d'œuvre.

EDEN FLEUR : UNE FLEURISTE GARDE VOS LEGUMES !



Un vendredi comme tous les autres... Aujourd'hui, c'est David qui part en livraison !

Départ des jardins à 9h, et arrivée à Verdun Sur Garonne. Mme LERAT l'accueille à bras ouvert, comme tous les vendredis depuis un mois qu'elle propose un service de point de dépôt pour nos jardins.

L'Eden fleur, c'est une fleuriste pas si ordinaire ... Fleurs, compositions, couronnes et plaques, mais aussi un rayon cadeaux, un dépôt de pressing. Mme Lerat et sa boutique sont un lieu de service.

L'Eden fleur vous accueille du mardi au samedi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30, ainsi que le dimanche matin de 9h30 à 12h45.



Eden fleur,

4 rue Daniele Casanova
82600 Verdun sur Garonne



Retrouvez le prochain numéro de l'écho des jardins en janvier 2014