

L'écho des Jardins

n°7 - 4^{ème} trimestre 2014



Le mot du président

250 ! C'est le nombre d'exemplaires diffusés de notre « écho des jardins ». Et c'est sans compter sur tous les partages via les emails, les réseaux sociaux, le site internet des jardins ... et les échanges entre amis !

Une fois de plus, les salariés vont vous faire partager leur quotidien aux jardins, et vous conter la vie pas si tranquille de leurs parcours.

Bonne lecture à tous !

Julien BIAGI - Président de l'association

Pick & boost : ou comment trouver des fonds par le crowdfunding !

Trouver des fonds, c'est bien le souci quotidien ou presque de notre équipe de direction. Et quand on a des projets, il faut trouver de l'argent !

PICK & BOOST

Pour poursuivre le développement de l'activité de l'association, les jardins ont besoin de s'équiper un peu plus en matériel et mécaniser certaines tâches. Raphael, notre maraicher, souhaite investir dans une dérouleuse plastique qui permettrait de pailler les planches de culture plus facilement (moins de port de charge lourde, travail plus rapide). Pour ce faire, un appel au don a été lancé par l'association sur le site pick & boost, société montalbanaise de crowdfunding.

Pour **soutenir le projet**, rien de plus simple. Il suffit de se rendre sur <http://bit.ly/jardinslsp> et de consulter la page du projet des jardins. Un petit don avec une contrepartie de la part des jardins et lorsque la somme est atteinte, le jardin peut obtenir l'argent récolté et procéder à l'achat de matériel.

Bien entendu, le projet poules pondeuses est associé à cet appel aux dons, toujours déductibles des impôts.

Devenez acteur de notre réussite, soutenez notre projet, ensemble cultivons la solidarité.

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

Encore un été passé aux jardins de Labastide Saint Pierre, et beaucoup de travail accompli malgré les départs en congés des uns et des autres tout au long de ce trimestre.

Et malgré le bel été indien dont nous profitons depuis début septembre, il faut commencer à préparer la **saison hivernale**. Tous les salariés s'affairent autour des légumes de garde pour les récolter et les stocker en prévision des paniers de cet hiver. Les pommes de terre, carottes et courges vont quitter le champ où elles ont grandi pour retrouver vos assiettes et ravir vos papilles. Elles vont laisser la place aux légumes à feuilles, comme les épinards, les blettes, les salades ...



Mais la fin de l'été est aussi **synonyme de rentrée**. Rentrée scolaire pour les enfants de nos salariés, mais aussi pour nos salariés eux-mêmes. Ainsi, Baptiste et Emmanuel ont repris les bancs de l'école pour poursuivre leur formation BPREA débutée en début d'année. Emmanuel a d'ailleurs décidé d'accélérer le rythme de formation et a intégré les cours de manière intensive. Il a donc quitté notre structure pour poursuivre sa formation à temps complet. Stevie a également rompu son contrat aux jardins pour intégrer une formation CQP en sécurité. Vous le croiserez peut être prochainement à la sécurité de votre magasin de quartier ! D'autres ont repris le chemin de l'école, mais pour des formations plus courtes. Berthe a commencé une remise à niveau en français, et a suivi une formation sauveteur secouriste du travail. Yann et Jean-Marc ont passé le certiphyto et donc sont qualifiés pour gérer les traitements dans une exploitation agricole. Yann a aussi passé les CACES, tout comme Karim, Christophe et Jean-Marc.



Des **périodes d'immersion** ont aussi été faites, grâce à des entreprises d'accueil que nous remercions. Les dernières périodes d'immersion faites par nos salariés ont eu pour objectif de déboucher sur un emploi. Yann a fait une immersion dans le domaine du maraichage, et a décroché un petit contrat à l'issue de son stage dans son entreprise d'accueil. Sandrine a également décroché un contrat suite à une période d'immersion. Quelques mois après son passage, une bonne surprise lors de l'appel de cet employeur qui avait gardé un bon souvenir de son passage ! Enfin, Jean-Michel a fait une immersion lui aussi, dans le maraichage, et il attend une réponse de l'entreprise sur une candidature déposée chez eux.

L'été, c'est aussi la période des **barbecues party** ! Et quoi de plus sympathique qu'une pause grillades en équipe le midi ? Quelques saucisses accompagnées des bons légumes des jardins, un petit barbecue de fortune et une bonne dose de souffle sur les braises (merci Martial sans qui nous aurions certainement mangé cru !), et voilà un festin entre collègues et bénévoles pour clore cette période estivale et savourer les retrouvailles après les vacances.

L'automne va s'installer peu à peu dans notre quotidien, et le rythme des jardins ralentir au fil de l'entrée dans l'hiver. Une bonne période pour faire le point sur le chemin parcouru, et le chemin restant à parcourir ...



L'E.S.S., un petit sigle pour de grandes actions

L'économie sociale et solidaire regroupe des organisations et entreprises sous statuts d'associations, de coopératives, de mutuelles, de fondations, qui se sont fédérées autour de valeurs et de l'intérêt collectif de leurs membres ou de l'intérêt général et sociétal qu'elles servent, ainsi que des entreprises sociales et solidaires relevant d'activités telles que l'insertion par l'activité économique, les finances solidaires ou le commerce équitable. Elles prônent une autre économie basée sur des valeurs et un mode de gouvernance spécifiques, et interviennent dans tous les secteurs d'activité : protection des personnes et des biens, approvisionnement, financement, logement, insertion sociale, lutte contre les inégalités, environnement, santé, services à la personne, culture, loisirs...

Les structures de l'économie sociale et solidaire se définissent comme des groupements de personnes et non de capitaux, porteuses d'un projet à la fois économique (activités, emplois) et d'intérêt collectif.



Répondre aux besoins non satisfaits des populations et des territoires, contribuer à un développement local, durable et solidaire, sont des objectifs qui priment sur la recherche du profit financier. Créées à l'initiative d'acteurs locaux et de citoyens, les organisations et entreprises de l'ESS s'ancrent dans les territoires, portent des services de proximité et créent des emplois non délocalisables. Elles sont capables de mobiliser une diversité d'acteurs autour de projets au service du développement local. L'ESS favorise également les ressources locales en s'appuyant sur des circuits courts ou en soutenant la mise en place et le maintien d'activités économiques locales. Ces structures de l'ESS qui entreprennent autrement sont des moteurs pour l'emploi, mais aussi pour le développement économique et social des territoires, au service d'une plus grande cohésion sociale.

Depuis plusieurs années, le mois de novembre est devenu le mois de l'ESS. Partout en France, des événements divers et variés ont lieu pour promouvoir les actions qui existent et les faire connaître du grand public. En Midi-Pyrénées, l'un des grands moments de ce mois est le forum de l'économie sociale et solidaire organisé chaque année par l'ADEPES. De nombreuses structures de l'ESS s'y retrouvent. Cette année encore, il se déroulera à Toulouse, dans l'espace Vannel (arche marengo). Les 14 et 15 novembre, vous pourrez entre autres visiter le stand du réseau cocagne auquel participent nos jardins.



Une occasion aussi de découvrir tout ce qui se fait localement en matière d'économie sociale et solidaire et de mieux comprendre ce concept.

Monnaie locale par le sol violette ou le sol olympé, épargne solidaire avec le crédit coopératif, insertion par l'activité économique, développement durable, projets citoyens ... autant d'actions et de projets près de chez nous à découvrir et soutenir.

A l'honneur ce trimestre : la carotte



La carotte est l'un des légumes les plus communs et les plus consommés.

La carotte primeur est cueillie jeune entre avril et juillet. Elle est relayée jusqu'en octobre par la carotte de saison. Puis en automne et en hiver, c'est au tour de la carotte de conservation ou de garde.

La carotte est caractérisée par sa haute teneur en **provitamine A** ou **carotène**, c'est ce qui lui donne sa couleur. Le carotène a de nombreuses propriétés, notamment, il intervient dans le **bon état des muqueuses, de la peau et de la vision crépusculaire**. De même, il favorise les actions contre le **taux de cholestérol sanguin**, l'évolution de l'**athérosclérose**, le **vieillissement des cellules** et stimule l'**immunité**.

L'apport énergétique est modéré : **33 kcalories/100g**, comme la plupart des légumes racines. La teneur en glucide augmente avec la maturation du légume. De ce fait, **les carottes jeunes sont plus tendres mais moins sucrées**.



Bien choisir les carottes...

La couleur doit être **intense, parfois nuancée de rouge, bien brillante**. Les feuilles ou **fanes, sont vigoureuses et vertes**. Ces feuilles sont un **gage de fraîcheur** pour les primeurs, mais sont aussi utilisées dans des **préparations de soupe et de velouté**.

... et les conserver

La carotte primeur ne se conserve pas plus de **3 jours** dans le bac à légumes du réfrigérateur. Celle de conservation (dite aussi "de garde") s'y garde au moins **une semaine**. Les carottes entières ou émincées, grattées et blanchies 3 minutes, se conservent très bien au congélateur.



Gateau aux carottes

250 g de carottes râpées
125 g de sucre
2 œufs
60 g de cerneaux de noix concassés
125 g de beurre fondu
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
1/2 cuillère à café de cannelle

Préchauffer le four à thermostat 5
Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.

Smoothie biscuité poire-carotte

1 gingembre
70 g fanes de carottes
610 g poires
420 ml de boisson pétillante à la poire
25 g de graines de sésame
280 g de carottes
15 g branche de céleri

Lavez les fruits et les légumes.

Broyez les biscuits dans un mortier avec l'aide d'un pilon jusqu'à ce que cela ressemble à du sable.

Dressez dans des petites verrines 2 cuillères à café de biscuits écrasés. Réservez.

Râpez le gingembre et les carottes. Coupez les fanes, le céleri et les poires en morceaux. Dans un blender, disposez les poires en premier avec un peu de boisson pétillante. Mixez.

Ajoutez ensuite l'ensemble des ingrédients. Mixez jusqu'à ce que le tout soit sous forme de purée. Versez dans les verrines le smoothie obtenu. Saupoudrez de biscuits et décorez d'une feuille de carotte.

LES NOUVELLES DES JARDINS

Foire Biosynergie Montauban

Comme chaque année, les jardins de Cocagne sont représentés sur le stand commun tenu par nos jardins et ceux des Gorges de l'Aveyron à Feneyrols. L'occasion pour nos deux jardins de partager un moment de convivialité.

La foire bio, ce sont des stands de producteurs



qui viennent présenter leurs produits, les vendre, les faire déguster ... Et tout au long de la journée, on peut participer à des conférences, des animations.

La foire bio de Montauban, c'est aussi LE moment de

l'année où l'on se retrouve, entre fournisseurs, collègues, pour partager nos expériences, nos idées, nos réussites et nos difficultés.

Un projet de déménagement

Certains le savent déjà, les jardins de Labastide Saint Pierre ne pourront pas demeurer au Lauzard ! Tout le conseil d'administration s'affaire depuis plusieurs mois pour tenter de trouver **l'emplacement d'accueil idéal**. De nombreuses rencontres ont été organisées pour faire fonctionner le réseau et trouver une solution adéquate. Mais quel est l'idéal ? L'association a besoin d'un terrain de **5 hectares** minimum, irrigable, et l'idéal serait d'avoir des locaux pour stocker le matériel et les légumes et faire office de bureaux.

Si vous avez connaissance d'un terrain qui pourrait convenir, n'hésitez pas à nous le faire savoir par téléphone au 06.18.27.13.19 ou par email à lesjardinslsp@hotmail.fr

Votre avis nous intéresse ...

Raphael, notre maraicher encadrant, travaille actuellement sur le plan de culture pour l'année à venir. Mais le plan de culture, c'est avant tout **VOS légumes dans VOS paniers**. Alors à qui demander à part à vous, adhérents paniers ? C'est pour cela que nous avons préparé un petit questionnaire rapide, que vous trouverez à l'adresse suivante :

<http://goo.gl/forms/YuUGVqJbrF>

Complétez-le pour nous donner votre avis sur les légumes souhaités, les légumes que vous appréciez moins, et toute autre remarque qu'il vous semble utile de partager avec nous.

Alors, à vos clics !

Le J5 nous a quitté !

Ceux qui sont habitués à venir sur les jardins

connaissent le J5. Ce camion donné par la CAF de Tarn et Garonne lors de l'ouverture des jardins.



Après quelques années de bons et loyaux services, il nous a définitivement quittés ! L'impardonnable joint de culasse l'a obligé à rester garé dans la cours des jardins.

Le garagiste est formel, la réparation est trop couteuse pour que ce soit rentable de le réparer au vu de son âge et de la difficulté que nous avons à trouver des pièces compatibles. Alors, nous le **proposons à la vente** (petit prix bien évidemment) pour pièces.

Si vous êtes intéressé ou connaissez quelqu'un que cela pourrait rendre heureux, contactez-nous !

Du nouveau dans les flyers

Nouveau site internet, nouveau fonctionnement du système des paniers, nouveaux flyers !

Mais qui dit nouveaux flyers dit **infographie** ! Alors si vous avez des talents dans ce domaine et l'envie de mettre votre touche dans la communication des jardins, vous pouvez participer à notre concours « créer un nouveau flyers pour les jardins »

Ceux qui veulent tenter leur chance et qui veulent avoir quelques indications sur les mentions que nous souhaitons y voir apparaître, vous pouvez appeler à l'association ou envoyer un email à communication.lesjardinslsp@hotmail.fr

Et retrouvez nous toujours...

Sur notre site internet : www.monpanierbio.org

Découvrez toutes les actualités des jardins, les produits de saison en vente, la composition de votre panier de la semaine, et bien sûr l'écho des jardins pour le lire et le relire indéfiniment ...

Sur notre page facebook : <https://www.facebook.com/lesjardinslsp?fref=ts>

Comme pour le site internet, vous retrouvez l'actualité des jardins, avec la possibilité d'interagir avec nous en mettant vos commentaires. N'hésitez pas à partager avec vos amis cette page afin de faire connaître l'association au plus grand nombre.

Sur notre compte twitter : <https://twitter.com/LesJardinsLsp?lang=fr>

Il en faut pour tous les goûts, il y a les adeptes de facebook et les adeptes de twitter !

Et bien sûr, directement aux jardins, si vous souhaitez venir nous rendre visite. Certains adhérents ont pris l'habitude de s'arrêter de temps en temps nous faire un petit coucou et boire un petit café avec nous !

Et comme chaque année, retrouvez les jardins de Labastide Saint Pierre sur les stands du réseau cocagne au **Salon de l'ESS** en novembre et au **SISQA** en décembre.

Biosol, un pionnier du bio à Montauban



Il est une enseigne à Montauban bien connue des consommateurs de produits biologiques : Biosol.

Ce magasin bio, situé à deux pas du centre-ville de Montauban, est présent depuis près de deux décennies et propose un large choix de produits biologiques : produits cosmétique, épicerie, produits frais et bien sûr des légumes ! Le point d'honneur de cette boutique : s'approvisionner localement le plus possible.

Une équipe vous accueille chaleureusement et vous conseille dans une très grande boutique bien achalandée où vous trouverez à coup sûr ce que vous cherchez.

Coté légumes, il y a bien sûr parmi les nombreux légumes présentés à l'étal, les légumes des jardins de Labastide Saint Pierre.



Pour compléter votre panier bio, n'hésitez pas à vous rendre à Biosol, avenue Gambetta à Montauban. Pratique d'accès, avec un parking, vos courses bio près de chez vous.

Retrouvez le prochain numéro de l'écho des jardins en janvier 2015