

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

*Cette semaine la feuille de chou laisse la parole à Denis J. (Trésorier) qui a représenté Terre Solidaire au forum Réseau Cocagne 2025 qui s'est tenu semaine dernière dans le sud de la France.*

Le Forum national des Jardins de Cocagne a eu lieu à Marseille du 2 au 4 décembre. Il a regroupé 360 « cocagniens » parmi lesquels deux valeureux « carmintranaï ». La moyenne d'âge des participants était jeune (30-40 ans) avec une large majorité de salariés venant de 100 Jardins.

Cet évènement, intitulé « Vivants ! », a été l'occasion de partager notre vision de l'interaction entre des êtres humains solidaires et la Terre qui nous nourrit. Il a aussi été l'occasion de découvrir un autre type de jardins de Cocagne, très impliqué dans une grande métropole. Les chiffres fournis illustrent les différences avec Terre Solidaire (TS).

Nous avons visité le Jardin « Graines de Soleil » situé à l'ouest de Marseille en bordure de l'Etang de Berre. Comme Terre Solidaire, il accueille chaque année une cinquantaine de salariés en insertion. Sa structuration est néanmoins bien différente avec 17 permanents (8 à TS) répartis sur 6 pôles : production maraîchère et semis (5), distribution (3), aménagement du paysage (1), animation-pédagogie (4), accompagnement social (2) et direction-secrétariat (2).

Le jardin cultive 4,2 ha (5 à TS), produit environ 40 T/an (100 à TS) et réalise entièrement ses semis (100 000 plants par an) qui font aussi l'objet d'une vente au début du printemps. Le pôle aménagement réalise des projets très variés (cour intérieure de service pénitentiaire, réhabilitation d'aires de jeux, aménagement d'espaces verts, ...) qui sont réalisés avec des salariés en insertion.

Enfin, l'association réalise 600 animations pédagogiques par an sur le territoire pour tous publics (écoles, prisons, collectivités, associations, ...) et sur des thèmes très variés : ateliers cuisine, ateliers alimentation saine, initiation au jardinage bio, jardins pédagogiques, visites du Jardin.... Le planning de l'année est complet dès le mois de janvier ! Les animateurs sont très impliqués dans les quartiers populaires de Marseille.

En clôture du Forum, nous avons pu assister au spectacle « Entrer dans la couleur » de Alain Damasio et Yan Péchin, une création étonnante et poétique mélangeant textes ciselés et guitare électrique, qui a fait souffler un mistral d'espoir dans le cœur des Cocagniens.

**Denis J. - Trésorier.**

### Pour un Panier

0,35 kg Oignon rouge  
1 pièce Chou frisé  
1 pièce Chicorée pain de sucre

#### Selon dépôt :

Cardon : 1 pièce

Courge Butternut : 1 pièce

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

### FRUITS :

Poire: 1 kg - Orange : 1 kg

### Gratin de chicorée pain de sucre

Préparation : 15 mn Cuisson : 45 mn

#### Pour 3 personnes

- ◆ 1 salade pain de sucre
  - ◆ 2 oignons
  - ◆ 3 tranches de jambon cuit
  - ◆ Parmesan râpé
  - ◆ 1 brique de crème liquide
  - ◆ 1 c. à s. de moutarde et de farine
  - ◆ Huile d'olive
  - ◆ Sel
1. Couper finement les oignons, les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive. Laver la salade, la couper en lanière et l'ajouter aux oignon revenus. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à l'évaporation de l'eau.
  2. Mélanger la farine, la moutarde et la crème.
  3. Couper le jambon en lanières.
  4. Dans un plat à gratin, mettre la moitié de la salade cuite, saupoudrer de parmesan, mettre la moitié de la crème, ajouter une couche avec la moitié du jambon. Recommencer d'alterner les couches avec le reste des ingrédients. Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout. Saupoudrer de parmesan.
  5. Mettre au four à 190 °C pendant 30mn.



**N'oubliez pas vos cardons ! ils sont déposés à côté des paniers**

### CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

La fin d'année approche à grand pas. C'est pour nous la dernière opportunité de vous remercier pour votre engagement à nos côtés durant la campagne 2025.

Comme à l'accoutumée, nous avons produit des légumes en suivant le cahier des charges de l'agriculture biologique. Ces légumes ont subi les aléas du changement climatique. Prenez par exemple, les choux rouges, certains d'entre eux ont littéralement cuit de l'intérieur. L'eau de végétation présente dans les multiples couches, a monté en température, produisant des tâches brunâtres à l'intérieur de la pomme.

Bien entendu, nous avons tenu compte de cela pour la valorisation de ceux-ci dans vos paniers. Les chaleurs excessives que nous avons subies, ont également hâté la maturité de certains légumes. Le fenouil a vite induit la montaison, de ce fait nous n'avons pas pu le livrer, c'est le cas également pour deux semis de salades.

Une réflexion sur le maintien de certaines cultures va devoir être menée, car il n'y a rien de plus frustrant que de fournir des efforts vains. À longueur de journée, on entend parler du changement climatique, mais à mon sens, on parle peu du changement nécessaire de nos habitudes alimentaires. Si le climat réclame de mettre en culture de nouveaux légumes, il va falloir que nos pratiques culinaires changent.

C'est un challenge qui semble difficile à relever, mais cela n'est pas impossible. Prenons l'exemple de la patate douce, sa culture se faisait essentiellement dans les zones subtropicales. Maintenant, il n'est pas rare de la voir dans des régions au climat tempéré. Manger de la patate douce n'est plus considéré comme étant une évasion culinaire. Cet exemple montre que le changement de pratique agricole doit être fait avec celui des pratiques culinaires.

C'est dans ce cadre-là, que Sylvain et moi-même, allons dépoussiérer le plan de culture. Vous avez sûrement compris en lisant ce propos, que Mathieu a souhaité voguer sur d'autres flots. Si ce projet aboutit, nous te souhaitons bon vent et tenons, dès à présent, à te remercier du temps que nous avons partagé avec toi.

Rodrigue L. - Encadrant maraîcher