

[Lisez ce mail dans votre navigateur web](#)



Jeudi 18 novembre 2021

S46- Secteur de Chaumont

Bonjour *|FNAME|* *|LNAME|*

L'actualité du Jardin Bio de Vaillant

C'est cette semaine que se tenait le forum national Cocagne, les 16 et 17 novembre, au sein du musée du Louvre de Lens. Ce forum est important pour les jardins de Cocagne car c'est quasiment le seul moment de l'année où ils peuvent se rencontrer et croiser leurs différentes expériences.



Si tous les sujets peuvent y être abordés, le thème principal de 2021 est l'émancipation des jardiniers où comment associer davantage les salariés en parcours d'insertion à l'activité de la structure. Durant ces deux jours, les représentants des différents jardins de Cocagne sont invités à réfléchir ensemble à l'évolution de leurs pratiques et de leurs métiers afin de développer le «faire avec» et la « capacité d'agir » des salariés en parcours. En résumé comment les rendre acteurs dans leur cadre de travail.

Une vaste réflexion que les organisateurs entendaient mener sur un mode convivial après deux années de pandémie...

Dans votre panier cette semaine

Légumes BIO fournis par les producteurs associés	Légumes	Unité	Part + (13,6 €)		Part (11.74 €)		1/2 Part (7.31 €)	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix	Quantité	Prix
Abkbus	Carotte	kg	0.400	0.99 €			0.400	0.99 €
Aude Cathelat	Pomme de terre Désirée	KG	0.400	0.87 €			0.400	0.87 €
Jardin de dommarien	Mache	kg	0.250	3.91 €	0.250	3.91 €	0.150	2.35 €
Pit potager	Butternut	P	1.000	3.10 €	1.000	3.10 €	1.000	3.10 €
Jardin Bio de Vaillant	Poireaux	kg	0.300	1.23 €	0.300	1.23 €		
Jardin Bio de Vaillant	Jus de pomme	b	1.000	3.50 €	1.00	3.50 €		

* Les légumes labellisés

La citation de la semaine

Tu n'as qu'un jour pour être juste, j'ai l'éternité devant moi!

[Lamartine](#)

Le légume de la semaine



Le poireau:

Le poireau fait partie de la même famille que l'oignon et l'ail. C'est un légume résistant que l'on retrouve toute l'année sur les étals des marchés. Sa saveur subtile et délicate agrmente à merveille les soupes et les salades. Il est actuellement le neuvième légume le plus consommé en France.

Caractéristiques du poireau

- Peu calorique ;
- Riche en fibres ;
- Source d'antioxydants ;
- Source de vitamine C et B9 ;
- Effet protecteur contre certains cancers.

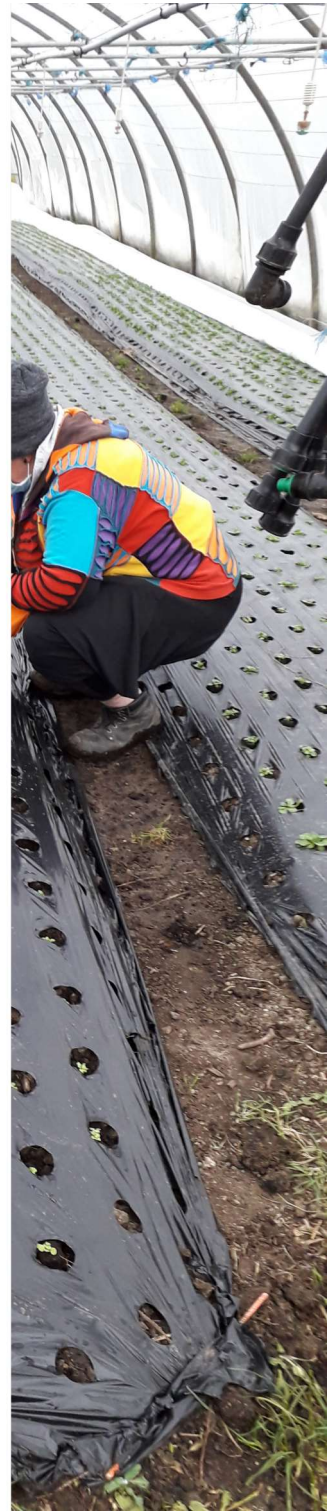
Les recettes de la semaine

[Tartes aux poireaux et aux lardons](#)

Vous avez apprécié cette recette ?

Postez une photo de votre réalisation sur notre [page Facebook](#)

Nos vaillants jardiniers



Cette semaine nos vaillants jardiniers ont repiqué les derniers plants de mâche et d'épinard de la saison.

Ils soutiennent le Jardin Bio de Vaillant :



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Restons en contact



Facebook



Site Internet



Email