



## L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 06 & 09 octobre 2020

n°157

## Octobre rose, notre association se mobilise



Sylvie Leblay - Françoise Zancan - Geneviève Massol

La Ligue contre le Cancer reste le 1er financeur privé de la recherche en France et compte plus de 630 000 adhérents au sein de ses 103 comités répartis sur le territoire national.

La Ligue Gersoise, au-delà de son soutien à la recherche, grâce à la générosité des donateurs, accompagne dans ses locaux situés au 5 chemin de la Ribère à Auch, les malades atteints du cancer et leurs proches. Ainsi, les malades et leurs proches qui le souhaitent peuvent bénéficier d'un soutien psychologique, participer à un groupe de parole leur permettant ainsi de rompre avec leur isolement.

Sont également proposés des ateliers d'arts plastiques, de yoga, des séances de gymnastique adaptée, des soins de socio-esthétiques et des conseils en diététique.

Une commission sociale a également été installée au sein de notre comité. Elle vient financièrement en soutien aux malades qui, du fait de leur maladie, rencontrent des problèmes d'argent.

Enfin, la Ligue se mobilise également de manière très active dans la prévention et les actions de dépistage au travers des opérations comme Octobre Rose (cancer du sein) ou mars bleu (cancer du côlon), et verse, le cas échéant, des subventions à des établissements de santé, comme elle l'a fait l'an dernier en versant 10 000 Euros au centre hospitalier d'Auch pour l'acquisition de matériels de sécurisation des chimiothérapies.

Cette année, la crise sanitaire a mis un coup d'arrêt aux actions de la Ligue. Si la mobilisation n'est pas au rendez-vous, elle ne pourra plus soutenir de manière aussi forte la recherche médicale, ni aider autant de familles gersoises touchées par ce fléau.

C'est pourquoi notre association a souhaité se mobiliser :

- au travers de l'achat de **140 sacs de la Ligue contre le cancer**, qui remplaceront ce mois-ci les sacs utilisés habituellement pour fournir les légumes bio à nos adhérents ;
- par la **mise en place d'une urne à notre comptoir**, afin que nos adhérents y déposent un don (pour les personnes qui bénéficient d'une livraison, les dons peuvent être déposés soit dans les paniers vides restitués lors de la récupération des nouveaux paniers, soit remis directement à Bruno Mattel).



Aussi, le partenariat avec les Jardins de Cocagne de Fleurance et ses adhérents est un geste fort en direction de toutes les personnes atteintes du cancer ! Cette action conduite dans le cadre d'Octobre Rose participe à la mobilisation générale en soutien à cette maladie qui touche plus de 160 000 personnes par an dont plus de 58 000 nouveau cancer du sein.

Nos remerciements à Nadia Benoit, Présidente de la Ligue contre le Cancer du Gers, à Geneviève Massol et Sylvie Leblay pour leur engagement auprès de la Ligue et leur présence à nos côtés pour mener cette opération.

**Ce mois-ci, tous mobilisés :)**

- L'équipe tout en rose -



Tous engagés  
à l'occasion d'Octobre Rose !



## #JaimeMesSeins

### Mon droit au dépistage

Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé une fois par an est recommandée, et en plus dès 50 ans, une mammographie tous les deux ans. Ce droit au dépistage sauve des vies. Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR : [Octobre-rose.ligue-cancer.net](http://Octobre-rose.ligue-cancer.net)



		Panier standard	Grand panier
Potimarron «red kuri»	Kilo	1kg	1kg
Poivrons	Kilo	400g	400g
Poireaux	Kilo	500g	500g
Ail	Kilo	300g	300g
Échalotte	Kilo	300g	300g
Blettes	Kilo	400g	-
Pommes de terre	Kilo	600g	1kg
Haricots verts	Kilo	-	500g
Carottes	Kilo	-	500g
Oseille	Kilo	-	200g
Qté d'articles		7	9

## Et si vous mijotiez...

### • Velouté de Potimarron «red kuri»

Pour 4 personnes :

- 1 potimarron
- 2-3 pommes de terre
- Quelques petites feuilles de branches de céleri (facultatif)
- 850ml d'eau
- Sel
- Poivre

1 - Couper le potimarron en deux et ôter les pépins (inutile de l'éplucher, la peau se cuit avec). Découper grossièrement le potimarron en morceaux.

2 - Éplucher les pommes de terre et les couper grossièrement. Mettre les légumes dans la marmite.

Ajouter les feuilles de céleri puis l'eau.

Mettre la marmite sur le feu et porter à ébullition puis diminuer et laisser cuire pendant 30-35 min.

3 - A la fin de la cuisson, ôter les feuilles de céleri et mixer la préparation afin d'obtenir un beau velouté lisse. Ensuite, assaisonner à votre convenance (sel, poivre, et pourquoi pas quelques gouttes de maggi et un peu de noix de muscade).

Servir dans un bol avec un filet de crème et un brin de céleri ou un peu de ciboulette.

**Variante :** Pour plus de piquant, remplacer dans le bol les feuilles de céleri par de fines lamelles de gingembre et déposer quelques croûtons de pain.



### • Gratin de pommes de terre et de poireaux

Pour 4 personnes :

- 500 g de poireaux moyens
- 400 g de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 2 dl de crème
- 50 g de beurre doux
- 1 gousse d'ail
- 100 g de gruyère râpé
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre

1 - Laver et émincer les poireaux. Les faire cuire dans 10 g de beurre et un peu d'eau. Égoutter une fois cuits.

Éplucher, laver les pommes de terre et les couper en rondelles de 3 à 4 mm. Puis éplucher la gousse d'ail et frotter l'intérieur d'un plat allant au four. Beurrer ce même plat avec 20 g de beurre.

2 - Battre ensemble les œufs, la crème et le lait préalablement tiède. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée.

Garnir le fond du plat d'une couche de pommes de terre et de poireaux confits, et saupoudrer de gruyère râpé.

3 - Arroser d'un peu de la préparation œufs, crème, lait jusqu'à épuisement des pommes de terre mélangées aux poireaux confits.

Saupoudrer le dessus du plat avec le reste du gruyère râpé, couper le reste du beurre en petits morceaux et répartir sur le dessus du gratin.

4 - Glisser le plat dans le four et laisser cuire 1 heure environ.

Servir le gratin bien doré dans le plat de cuisson.



### Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

### Sur notre site internet :

[jardinsdecocagnedefleurance.com](http://jardinsdecocagnedefleurance.com)

**Par téléphone :** 06.81.48.76.32

**Par e-mail :** [jardinsdecocagne@orange.fr](mailto:jardinsdecocagne@orange.fr)

**Sur notre exploitation :** «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

**Accueil du public :** lun. au ven. de 8h à 13h