

## Les vendredis gourmands d'Oasis

**Vendredi 23 mars**

**À partir de 15h jusqu'à 19h**

**Dans le cadre de la Semaine des Alternatives aux Pesticides**

**Oasis vous propose :** D'apprendre à cuisiner rapidement et simplement les légumes de saison.  
( carottes, navets, radis noirs, panais...)

Oasis fournit les légumes, le matériel, la recette et le contenant.

Vous repartirez avec votre plat cuisiné sur place + la recette.

**Participation à l'atelier 5€ par personne.**

L'atelier sera l'occasion d'échanger sur l'agriculture bio sur les alternatives aux pesticides, sur les recettes simples à réalisées dans le respect des saisons.

Une visite du jardin vous sera proposée en fonction du temps qu'il reste et de la météo.

**Durée de l'atelier 45 mn, sur réservation.**



## Sur le marché d'Oasis cette semaine :

**Vendredi 23 mars**

- ◇ Le boulanger et tous ses bons pains au levain,
- ◇ Géraldine et pascale pour vous servir les légumes d'Oasis.
- ◇ L'atelier gourmand du vendredi : cuisine des légumes l'asiatique, inscrivez vous!
- ◇ Frédéric et son bon miel, ses confitures, ses jus de fruits et ses coulis!
- ◇ De ci de là, l'épicier ambulancier.

**« Pensez à nous laver à l'eau du robinet, avant de nous consommer »**

*Dans votre panier cette semaine*

Légumes	Prix kg/pièce	Quantité indicative
<b>Prix du panier en €</b>		

\* Produits issus de l'agriculture biologique certifié Bureau Veritas FR-BIO 10  
\*\* Produits issus de la conversion vers l'agriculture biologique  
\*\*\* Produits issus de l'agriculture conventionnelle  
Les poids indiqués sont arrondis à la masse supérieure ou au bénéfice de l'adhérent.

En prévision (\*) la semaine prochaine :

(\*) Prévision annoncée en fonction des récoltes prévues et de la météo à venir

Au «dateLivraisonChiffre»

«soldeEffectif»

Montant au crédit ou au débit de votre compte adhérent-sauf erreur de notre part

Tél : 04 77 52 13 98 - oasis.reseaucocagne.asso.fr

Email : secretariat@oasis.bio

Permanence de l'accueil :

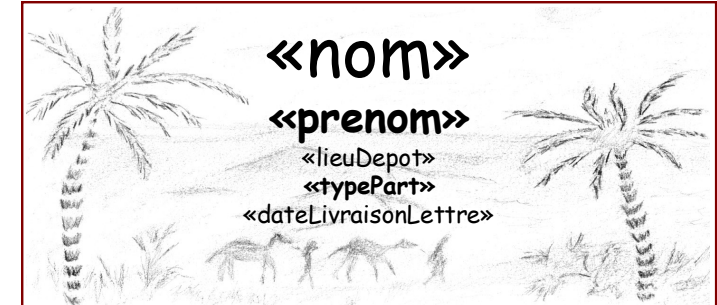
du lundi au vendredi de 8h à 18h30

# OASIS

## JARDIN DE COCAGNE

### L'HEBDROMADAIRE

Hebdo n°793 sem 12 du 19/03 au 25/03/18



**Jeudi 5 avril 2018**

**Assemblée Générale d'Oasis**

**18h15**

**Accueil**

**18h30**

**Début de l'AG**

Thème 2018 :

« Le partenariat au service de l'accompagnement »

Dans votre panier de légumes vous trouverez votre pouvoir à voter à l'Assemblée Générale, ainsi qu'une petite surprise gourmande, avis aux amateurs!

## Côté marmite

### Couleur pourpre en salade

Pour 4 pers, entrée froide.

Chou rouge 300g, betterave rouge 1 pièce, carotte 200g, échalote 100g, graines de sésame ou de tournesol ou de courge, huile d'olive, sauce tamari, vinaigre de cidre.

Préparer une casserole d'eau bouillante.

Laver le chou rouge, l'émincer très très finement.

Eplucher, laver et râper les carottes et la betterave. Eplucher et ciseler les échalotes.

Lorsque l'eau bout, y jeter le chou rouge mais 1 mn à peine, puis le sortir, le rincer sous l'eau froide pour stopper sa cuisson. Dans un saladier mettre : les carottes et la betterave, les échalotes, le chou rouge froid, assaisonner avec les condiments, parsemer de graines de votre choix, mélanger et réserver au frais 1 h minimum.

### La tarte aux poireaux (encore!)

Dans cette recette je vous propose une version différente de la tarte aux poireaux. Il y a toujours les poireaux mais c'est la pâte qui change. Elle donnera toute son originalité à votre recette.

Poireaux 450g, œufs entiers 3, yaourt nature 1, farine de petit épeautre 250g, huile d'olive 5 c à s, sel, poivre, curry indien, eau froide.

Mettre à préchauffer le four à 180°

Laver, émincer les poireaux, les mettre à cuire à l'étuver, 5/10 mn. Mettre la farine tamisée dans un grand bol, saler, ajouter le curry, mélanger les éléments secs, ajouter l'huile d'olive, mélanger, ajouter l'eau froide la quantité qu'il faut pour obtenir une pâte homogène, former un pâton sans trop pétrir. Réserver. Battre en omelette les 3 œufs, leur ajouter le yaourt nature, saler un peu. Sinder les poireaux avec 2 c à s de farine d'épeautre (ajouter de la farine au poireaux pour épaissir leur consistance) Lorsque la farine a disparue, ajouter les œufs battus, mélanger.

Graisser un moule à tarte, abaisser la pâte en farinant suffisamment le plan de travail et la pâte elle-même.

Foncer le moule, déposer la pâte au fond, faire des trous dans le fond avec une fourchette, faire un joli bord, verser la préparation, mettre à cuire 20/25 mn à 170°.

Miam, miam!

## Service civique

Notre petite équipe d'animation est à la recherche pour le mois de mai, dès le 1er, d'une nouvelle personne pour intégrer la mission d'un service civique. (18/25 ans)

L'une des animatrices à bientôt finit sa mission et il faut penser à la relayer dans son travail.

Si dans votre entourage vous connaissez une personne qui souhaite acquérir de l'expérience professionnelle dans le domaine de l'éducation à l'environnement et au développement durable conseillez lui de se mettre en contact avec Oasis.

La mission démarre le 1er mai et se finit 8 mois plus tard.

La mission se décline ainsi:

- ◇ Animation de terrain avec les groupes divers accueillis à Oasis ou dans les structures telles que les écoles, les centres de loisirs...
- ◇ Entretien et rangement des espaces dédiés à la pédagogie : jardins, cabane, cuisine...
- ◇ Élaboration en équipe des séances thématiques.
- ◇ Participation aux temps de coordination et de réunion de l'équipe d'animation.
- ◇ Participation aux divers temps de formation qu'implique le service civique (citoyenneté, gestes des premiers secours).

**La personne doit aimer le travail extérieur,  
être en relation avec les enfants et les publics variés.**

Contactez Oasis 0477521398, demander Delphine.

### Oasis a changé d'adresse postale :

Désormais pour vos courriers écrivez nous à

#### Oasis Jardin de Cocagne

19 Chemin des Muats  
42170 ST JUST ST RAMBERT



## Côté jardin pédagogique

La saison pédagogique d'Oasis dédiée à l'éducation à l'environnement et au développement durable pour les groupes de petits et grands démarre sous les bons auspices d'un vrai printemps.

Les groupes scolaires ligériens ont déjà réservés leurs séances, soit pour travailler sur le thème du jardin, de la biodiversité, du vermi compost, de l'éco construction ou encore de la cuisine des saisons.

Toutes ces thématiques sont l'occasion pour les enseignants et leurs élèves d'expérimenter de multiples facettes du jardin bio, dans des ateliers ludiques et très participatifs.

En plus d'un planning de séance unique, où nous voyons les groupes qu'une seule fois dans l'année,

Cette année nous avons la chance d'avoir été sollicité par plusieurs écoles de la Loire pour les accompagner dans leur projet.

#### Le monde végétale

Projet sur 3 ans, Ecole Saint Nicolas de St Rambert, maternelle et primaire.

#### Les Matrus gourmand jardinier

Projet sur 6 séances en 2018, Ecole Alix Leclerc, St Etienne

#### Compostons!

Projet Ecollège, Collège Marc Seguin, tous les niveaux, sur 3 séances dont 1 au collège pour la mise en place de la zone de compostage.

Oasis a la chance de travailler depuis plusieurs années avec certaines écoles de la commune. Les enseignants fidèles nous font confiance chaque année et nous les en remercions!

Le secteur pédagogique d'Oasis a tissé depuis plusieurs années un réel partenariat avec des acteurs de l'éducation comme celui du tourisme :

L'Office Central de la Coopération à l'Ecole, l'Education Nationale, La Rotonde, le Conseil Département de la Loire, Forez Tourisme, Loire réservation....

Ils sont tous partie prenante dans l'évolution de nos pratiques pédagogiques, dans le rayonnement de notre association sur le territoire, et dans le développement des projets sur le terrain.