



Artisans d'émancipation par l'alimentation

<https://cocagne-alimenterre.org/>



Ensemble,
cultivons la solidarité



Edito

Le travail en coopération à Cocagne Alimen'Terre

Edito produit par Camille, animatrice

Le groupement Cocagne Haute-Garonne est composé de plusieurs structures d'insertion professionnelle : Les jardins maraîchers, un relais logistique et notre association Cocagne Alimen'Terre. Celle-ci portant des animations autour du bien-vivre alimentaire qui participent au bien-être des personnes grâce à la convivialité autour de la cuisine durable et de la transition écologique.

Des rencontres entre les différents maillons du Groupement Cocagne Haute-Garonne permettent de mieux nous connaître et d'échanger sur nos différentes pratiques.

Entre échanges de savoirs, d'idées et de réflexions ces journées sont très utiles pour mieux nous connaître personnellement, pour se faire comprendre par les autres et aussi pour construire ensemble une vision globale autour des écopoles alimentaires du réseau Cocagne Haute Garonne.

Exemples de trois rencontres très fructueuses...



Les écozones alimentaires Cocagne en Haute Garonne

Emploi et Insertion

Le moment "Pass Pro" par Emilie et Eva, animatrices

Cocagne Alimen'Terre étant un chantier d'insertion ; en plus des animations cuisine que nous menons, nous tentons chacune d'y trouver notre voie professionnelle. Le chantier d'insertion est l'occasion d'acquérir des compétences et de l'expérience, cela nous sert de tremplin pour la suite. Nous avons l'objectif de trouver le métier qui nous correspond ou la formation menant à ce dernier.

Pour cela, chaque mercredi nous consacrons un moment privilégié pour travailler ensemble ou individuellement sur nos projets professionnels, c'est le **moment « Pass Pro »**!

Avec l'aide d'Alexandra, notre conseillère en insertion professionnelle, nous explorons, préparons nos enquêtes métier, nos demandes de stage, nos recherches de formation, mettons à jour nos CV, lettres de motivation,... [lire la suite](#)



Sabine partage son parcours positif

J'ai rejoint Cocagne Alimen'Terre mi 2023 alors que je traversais des épreuves familiales et financières qui me fragilisaient beaucoup. J'avais une activité libérale en médecine chinoise et énergétique, mais celle-ci, ne m'assurait pas d'autonomie économique. Il fallait vraiment que je trouve un travail (un revenu) et sois accompagnée pour développer mon projet professionnel autour de la formation. Un clin d'œil de l'univers m'a fait connaître la plateforme de l'inclusion et y trouver un poste d'animatrice chez Cocagne. L'accueil et la bienveillance dont j'ai bénéficié pendant ces 9 mois auprès de mes collègues et des encadrantes Aurore et Sara ont été d'un immense soutien. [Lire la suite](#)

Animations

Sélection d'actions portées par nos membres et partenaires en Haute Garonne

A Montastruc le Conseillère, les enfants mettent la "main à la pâte" !



Naïma et Emilie, animatrices témoignent : mercredi 21 février 2024, nous nous sommes rendus à la Maison des Associations de Montastruc-la-Conseillère dans le cadre d'une série d'ateliers cuisines offerts par le CCAS de Montastruc. Dans ce nouvel espace doté d'une cuisine flambant neuve, nous avons proposé un **atelier « parents-enfants »** autour de recettes de différents types de pâtes et de pains. Les participants étaient nombreux, vacance oblige ! 9 adultes et 9 enfants dont une majorité de garçons, tous très motivés !
Au programme: pâte express pizza « minute », wraps et pains au yaourt accompagnés de houmous aux carottes cuites et houmous aux betteraves crues.
[Lire la suite](#)

A Saint Martin du Touch : Animation avec le CE d'Airbus lors d'une journée plantation d'arbres





Dans le cadre d'un engagement avec Toulouse Métropole, les employés d'Airbus et leurs enfants se sont mobilisés pour planter quelques 700 arbres samedi 23 mars à Saint Martin du Touch. Pour cette occasion, la commission développement durable du CE d'Airbus nous a sollicité pour une animation conviviale. De nombreux visiteurs ont découvert avec enthousiasme notre approche de la cuisine végétale, notre plaidoyer solidaire ainsi que les Paniers Cocagne.

Dans le Volvestre : Des ateliers solidaires financés par la Région Occitanie



Au titre de l'opération "**Bien manger pour tous**", un cycle d'ateliers a été mené auprès de plusieurs structures : Emmaüs Labarthe : Repas complet pour toute la communauté, soit près de 100 personnes, préparé avec un groupe de compagnes et compagnons. Egalement au Relais Cocagne de Salles sur Garonne, avec l'AFIDEL Carbone, la MDS de Cazères, 3PA

Au menu : cuisson des légumes à l'étouffée, curry de légumes, crumbles, recettes "Autour de la Courge": latté, pain d'épices, houmous.

Autant d'occasions de sensibiliser au fait de manger local et de saison des produits frais tout en prenant soin de soi à travers ce qu'on mange. Les participants sont repartis avec les recettes et des portions à partager avec leurs proches.

Dans le Comminges, la vente directe rapproche les consommateurs des paysans autour du bien vivre alimentaire

Produits 100% bio et locaux

Par le Jardin de Baya et les Jardins du Comminges



Le P'tit Marché DES PRODUCTEURS

Oasis Gourmand à HUOS

Lancement du marché à la ferme à partir du :

Mardi 2 Avril

16h - 19h

Puis tous les mardis de 16h à 19h



Produits locaux :

Légumes
Pains
Fromages
Épicerie

Les Jardins du Comminges
4 Rue des Tileuls, Huos, 31210



Agenda et Recettes



Retrouvez nos actions citoyennes,
ateliers, événements, formations...



Animations

Redécouvrez les légumes de saison et recettes réalisables rapidement à petit budget, alliées de notre santé et de la Terre. Plus que des recettes, ce sont des modes opératoires déclinables selon les ingrédients disponibles dans le panier et votre placard.

Recettes de cuisine nourricière

**Envie de soutenir nos actions ?
De contribuer à l'emploi, au développement durable
et à la caisse des paniers solidaires...**

**Abonnez vous ou vos proches à un panier Cocagne
Paniers, ici**

**Faites un don à notre association
Don, ici**

Parlez de nous, partagez cette newsletter, merci!

COCAGNE ALIMEN'TERRE

1, rue de valenciennes - 31000

Toulouse

alimen-terrecocagnehaute Garonne.org



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Cocagne Haute Garonne.

[Se désinscrire](#)

