



Artisans d'émancipation par l'alimentation

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



Ensemble,
cultivons la solidarité



Septembre 2025



Et oui c'est la rentrée !

Un peu comme une soupe de légumes : on a un peu la flemme de s'y mettre... mais une fois qu'on y goûte ça réchauffe et on en redemande.

On a passé l'été à éplucher les projets, à mitonner de nouvelles animations, à cuisiner des partenariats et à imaginer une année savoureuse pour qu'en plus de monde ait accès à une alimentation de qualité.

Spoiler : cette année, on va faire bouger les lignes (et les estomacs).



...Même si, alors que la Stratégie Nationale pour l'Alimentation, la Nutrition et le Climat (Snanc) aurait dû être publiée en juillet 2023 par le gouvernement, nous attendons encore. «Chaque mois de retard accroît les coûts écologiques, sanitaires et sociaux de l'inaction...». Le 23 septembre 2025, 117 associations ont interpellé le nouveau premier ministre pour passer à enfin à l'action, à suivre...

N'attendez pas, mettez votre grain de sel

C'est simple, en adhérant à notre association:

- vous dites "oui" et apportez un précieux soutien à nos valeurs et à nos projets;
- vous donnez de la voix pour rappeler que manger est un droit, pas un privilège

Merci pour votre engagement !

Adhésion à prix libre à Cocagne Alimen'Terre

Vie de l'association

L'animation, ça ne s'improvise pas



Cet été nous avons enrichi notre catalogue et également mené une formation interne dédiée aux techniques d'animation : thématiques, contenus pédagogiques, posture d'animation, ressources, inclusion du public... à laquelle notre équipe de salarié.e.s, plusieurs bénévoles et deux jeunes en service civique pour le réseau Cocagne Haute Garonne ont participé. Une chaleureuse occasion pour encourager la prise de parole, le partage et la confiance en soi.

Nos animations vous intéressent ?



Objectifs

- Accéder à des légumes frais & locaux
- Manger moins d'aliments industriels
- S'approprier des techniques culinaires simples, rapides et peu coûteuses
- Décliner les recettes selon la saison
- Cuisiner avec des ustensiles simples
- Faire ses courses à petit budget
- Diversifier ses sources de protéines
- Opter pour le vrac
- Réduire le gaspillage

(+) de fait maison
(+) de plaisir !

Les thématiques

Goûts de saison

Apprivoiser les légumes méconnus des pieds à la tête

Fabuleuses légumineuses

Sucrées comme salées, pour faire le plein de protéines végétales

Marmite norvégienne

Economiser l'énergie en cuisine

Lactofermentation

Conservé... et créer des nutriments

Collations saines

Petits déjeuner, goûter, apéro...

Fast food revisitée

Burger, burritos ou pâte à tartiner, en version vitaminée

La main à la pâte

Pain wrap, pain naan, pain au yaourt

Batchcooking

Cuisiner en 2h des plats pour plusieurs jours

Cuisiner sans four

Recettes malines avec peu de matériel

Substitutions

Comment remplacer des ingrédients pour cuisiner avec ce qu'on a sous la main

Voyages culinaires

Retrouver les saveurs d'autres cultures tout en utilisant des légumes d'ici

Circuit alimen'terre

Echanger sur notre système alimentaire et trouver des leviers pour plus de durabilité

En plus on s'amuse!

En support des activités : jeux, quiz, grainothèque,...



Nous proposons plus de 50 animations, selon les thèmes, le lieux, l'âge et les attentes des participant.e.s (de la petite enfance aux adultes) auprès de tous les publics : associations, centres sociaux, entreprises, CSE... Contactez nous pour en parler.

Coté emploi

Encouragements et remerciements à Jean Charles !



"Fin août, j'ai rendu mon tablier pour entrer dans la formation de mon choix, revigoré par mon passage en parcours d'insertion à Cocagne. C'est donc ce que l'on appelle une sortie positive. Cocagne a été mon tremplin, et j'en suis très reconnaissant.

Merci à l'équipe encadrante et à mes collègues. Travailler à vos côtés a été un pur bonheur, vous êtes de belles personnes et comme dirait la chanson : « Je vous souhaite tout le bonheur du monde ».

Un texte plein d'énergie et de gratitude, à lire dans son intégralité [ici](#)

Zoom sur le parcours de découverte des métiers de l'agriculture et de l'alimentation durables

Une journée aux jardins du Ricotier autour avec l'Association REBONDS!



Le 3 juillet, les jeunes de l'association *Rebonds!* ont vécu une expérience enrichissante avec l'équipe de Cocagne Alimen'Terre. Une journée complète de visite aux jardins du Ricotier de Fenouillet, avec diverses activités et discussions : connaître les différentes cultures, comprendre comment fonctionnent la plantation de fruits et légumes, l'irrigation, la gestion de la biodiversité et le soin à la terre. Cette journée a permis aux jeunes d'acquérir des compétences pratiques liées à l'agriculture, de réfléchir aux enjeux environnementaux et sociaux de l'alimentation, et de développer une conscience critique. Réfléchir sur la nourriture qui arrive dans nos assiettes est essentiel...

L'article complet [ici](#)

Une prochaine session PMAAD, plus approfondie, est programmée du 20 au 24 Octobre. Il reste des places, faites le savoir auprès du public en recherche d'orientation, de sens, de projet professionnel...

PMAAD

PARCOURS DE DECOUVERTE DES METIERS
DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION
DURABLES

**4,5 JOURNEES DE VISITES INSPIRANTES, DE RENCONTRES
DE PROFESSIONNELS ET D'ATELIERS**

pour découvrir des métiers
porteurs de sens, ouverts à tous,
avec des perspectives d'emploi

PRODUIRE AVEC LE VIVANT



> Maraîcher, apiculteur, éleveur,
producteur de plants, conducteur
agricole, agent agricole, maître
composteur...

VALORISER LA QUALITE



> Cuisinier, agent de service,
animateur, artisan alimentaire,
conservateur, livreur, vendeur...

Renseignements & inscriptions

Alexandra Farradèche a.farradeche@cocagnehautegegaronne.org
07 68 92 19 36



UN PARCOURS ACTIF ET VARIÉ

20 octobre	ATELIER Enjeux et diversité des métiers
21 octobre	VISITES ET RENCONTRES Production agricole
22 octobre	VISITES ET RENCONTRES Transformation alimentaire et logistique
23 octobre	VISITES ET RENCONTRES Restauration collective
24 octobre (matin)	ATELIER Bilan et outils pour aller +loin



Une action animée par



Co-financée par



INSCRIVEZ-VOUS !

Alexandra Farradèche
a.farradeche@cocagnehautegegaronne.org
07 68 92 19 36



Agenda et Recettes



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



Redécouvrez les légumes de saison et recettes réalisables rapidement à petit budget.

**Envie de soutenir nos actions ?
De contribuer à l'emploi, à l'accessibilité alimentaire,
au développement durable...**

**Adhérez
Faites un don
Abonnez vous ou vos proches à un panier Cocagne**

C'est par ici

Parlez de nous, partagez cette newsletter, merci!

Nos partenaires adhérents : Afidel, AlimEco, Alliance & Cultures Nord, Anges Gardins, Centre social Bagatelle ASSQOT, Emmaüs Toulouse, FairEco, GESMIP, Graines d'Avenir Comminges-Pyrénées, Jardins du Comminges, Jardins du Girou, Jardins du Ricotier, Jardins du Volvestre, La Chouette Coop, Le Pavé, Les Zéroïnes, Ligne Rouge (Place Commune), Main Tendue, Rebonds!, Secours Catholique Ariège-Garonne, Secours Populaire Français Castanet, VRAC Toulouse Métropole

Nos organismes
bénéficient du soutien de
nombreux partenaires



Cofinancé par
l'Union européenne



COCAGNE ALIMEN'TERRE

14 rue de Tivoli - 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](#)

