



Artisans d'émancipation par l'alimentation

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



Ensemble,
cultivons la solidarité



Mars 2026

Municipales 2026 "Faisons avancer le Droit à l'alimentation à Toulouse"



À l'occasion des élections municipales, Cocagne Alimen'Terre a construit avec 14 acteur-ices du territoire un plaidoyer pour faire progresser le droit à l'alimentation à Toulouse.

Ces recommandations, concrètes et adaptées au contexte local, ont été présentées le 2 mars à l'Utopia Borderouge, lors d'une soirée publique. Plus d'une centaine de personnes était au rdv en présence des candidat.e.s des listes "Demain Toulouse", "Vivre Mieux Toulouse" et "Protégeons l'Avenir" (les autres listes n'ayant pas répondu à notre invitation).

Lors du débat les candidat.e.s ont reconnu le travail mené par notre collectif et se sont montré ouvert.e.s à mettre en œuvre certaines de nos propositions. La soirée s'est prolongée dans une ambiance chaleureuse et engagée autour d'un petit concert et d'un repas préparé par les bénévoles des associations partenaires. Un beau moment collectif pour porter notre voix et faire avancer, ensemble, le droit à l'alimentation.

[Recommandations pour Toulouse](#)

De la production agricole à l'assiette

Comment concilier santé du vivant, préservation des écosystèmes et justice sociale?



Le 17 décembre, à Fenouillet, nous étions près de 100 à chercher des pistes de réponses, avec des partenaires du social, de la santé, de l'agriculture, des scientifiques et des personnes accompagnées. Une journée régionale, organisée avec les autres Jardins de Cocagne d'Occitanie, le soutien de la DREETS et du Réseau Cocagne.

Au menu : table-ronde pour croiser les regards, du maraîchage à la sociologie de l'alimentation en passant par la santé humaine et environnementale (à revoir en vidéo : volet [1](#), [2](#) et [3](#)), visite animée des Jardins du Ricotier, ateliers de partage d'expériences. Un temps fort qui donne envie de poursuivre les échanges !

Mobilisation solidaire autour de notre association

🎵 **Samedi 23 mai 2026** 🎵
Ti-Tat-Band et Cocagne Alimen'Terre
monteront le son ET l'action !




Nous serons à l'honneur lors d'un grand concert Jazz généreusement organisé par le Conservatoire à Rayonnement Communal de Colomiers et le Ti-Tat

Band. L'intégralité des bénéfices nous sera reversée.


 17 : Samedi 23 mai

 Lieu : Salle Gascogne, Colomiers

 Au programme : De Miles Davis à Chick Coréa en passant par la bossa, blues, funk,... et d'autres surprises musicales !

 Restauration Cocagne

 Tarif : 10€

 Réservez votre soirée pour faire de ce concert un succès solidaire !

[Billetterie](#)

Portrait de Laure, bénévole



Je suis Laure Delas. Cadre dans le BTP et passionnée de cuisine maison, locale et de saison, j'ai suivi une formation en nutrition pour nourrir ma famille sainement. Quand mes enfants ont quitté la maison, j'ai voulu partager mes connaissances et mon engagement pour une alimentation durable.

Active sur les réseaux, j'ai rejoint Cocagne Alimen'Terre en octobre 2025 comme bénévole pour un engagement plus concret. J'anime leur compte Instagram : évènements, recettes, retours d'ateliers et valorisation des actions de l'association.

J'ai découvert un écosystème social riche et inspirant. L'équipe, dynamique et bienveillante, m'impressionne par la qualité et la cohérence de ses actions. Cela renforce mon envie de contribuer à une alimentation locale, équitable et accessible à tous.

**Animations à la Une
"Mieux manger pour tous"**

Ateliers cuisine & FLE à la Régie de quartier Reynerie



Deux ateliers dynamiques ont réuni des apprenants de Français Langue Étrangère autour de recettes savoureuses (farçons aux blettes, blinis aux carottes) et d'animations ludiques : "A la loupe", "Quizz santé et saisons" et "Questions pour un champignon" pour aborder la saisonnalité avec humour. Grand merci aux participants pour leur énergie et à la Régie pour son accueil ! Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre des paniers solidaires, soutenus par le Réseau Cocagne, Toulouse Métropole et la préfecture de Haute-Garonne.

FLE en cuisine, en savoir plus...

Blagnac et Cocagne Alimen'Terre: une alliance qui cultive le bien-manger et le vivre-ensemble depuis 2023



"Le partenariat entre Cocagne Alimen'Terre et l'Espace Famille a commencé en 2023. Les familles ou personnes qui sont rentrées dans le dispositif, nous

témoigne leur satisfaction (qualité des produits, variété, accessibilité). Certaines personnes ont découvert l'Espace Famille grâce aux paniers et ateliers de cuisine. Aujourd'hui, elles participent à d'autres propositions (sorties, animations vacances, ...).

Les ateliers cuisine sont des temps forts dans notre programmation. Très attendus par les familles du centre car riche en découverte, en rencontres, partage et réalisations. La diversité culturelle, sociale et intergénérationnelle est un point fort de ces ateliers."

Patricia MIGNONE, Responsable du centre social Espace Famille de Blagnac
Direction de la cohésion sociale et des solidarités

Et depuis janvier 2026, un partenariat similaire démarre avec succès à l'Espace Social d'Odysseus. On vous en dit plus très bientôt...

Cycle "Alimentation et santé-environnement" avec les éco-délégué.e.s du collège de Montastruc



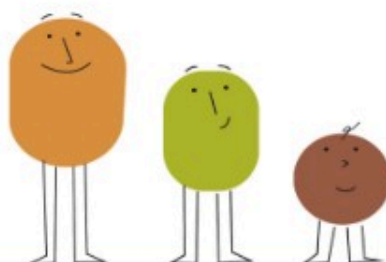
Dès février, cinq ateliers « Alimentation et santé-environnement » ont embarqué les jeunes dans une aventure gourmande et engagée. Au menu : dégustations créatives (crêpes de légumes, brownie aux haricots rouges...), découvertes des légumineuses et réflexion sur la saisonnalité. Objectif ? Bousculer les habitudes, éveiller les consciences et informer des citoyens futurs acteurs du changement. Une recette simple : curiosité, action et plaisir pour un futur plus durable !

Eco-délégués, en savoir plus...

Et si vous deveniez ambassadeur-riche de nos animations pour une alimentation durable dans votre structure ou votre entreprise ?



COCAGNE ALIMEN'TERRE



CATALOGUE D'ANIMATIONS 2026

contact@cocagnehautegaronne.org
www.cocagnehautegaronne.org

Faites d'une pierre deux coups et ayez de l'impact

- Soutenez l'Economie Sociale et Solidaire: notre association emploie 9 personnes en parcours d'insertion
- Facilitez l'adoption par un large public d'une cuisine nourricière et conviviale.

Nous proposons plus de 40 animations déclinables selon les thèmes, l'âge et les attentes des participant.e.s auprès de tous les publics : associations, centres sociaux, entreprises, CSE...

- Accéder à des légumes frais & locaux
- Manger moins d'aliments industriels
- S'approprier des techniques culinaires bas carbone et peu coûteuses
- Décliner les recettes selon la saison
- Cuisiner avec des ustensiles simples, opter pour le vrac
- Diversifier ses sources de protéines

- Faire ses courses à petit budget et réduire le gaspillage

Envie d'en savoir plus ou de vous lancer ?

Contactez nous

Coté emploi

Maria, nouvelle animatrice créatrice de liens



"J'ai rejoint l'équipe de Cocagne Alimen'Terre en tant qu'animatrice du futur café-cantine solidaire à Empalot. Avant son ouverture fin 2026, je me forme à l'animation d'ateliers et la médiation sociale et je crée du lien avec les associations et habitants de ce quartier toulousain.

Avec Chloé, stagiaire en mobilisation citoyenne, nous lançons des temps d'échanges autour de l'alimentation pour fédérer le public. Vous habitez le quartier d'Empalot et souhaitez nous rejoindre ?

Contactez moi **ici** "

Agenda et Recettes



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

Programmation



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

Recettes

Prêt-e à vous investir à nos côtés ?



N'attendez pas, mettez votre grain de sel !

En adhérant ou en devenant bénévole

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

Agir avec Cocagne Alimen'Terre

Nos partenaires adhérents : Afidel, AlimEco, Centre social ASSQOT Bagatelle, CISALI, Emmaüs Toulouse, FairEco, GESMIP, Graines d'avenir Comminges-Pyrénées, Jardins du Comminges, Jardins du Girou, Jardins du Ricotier, Jardins du Volvestre, La Chouette Coop, La Cloche, Main Tendue, Partage Pradettes, Secours Catholique Ariège-Garonne, Secours Populaire Français – Antenne de Castanet, Ville de Blagnac, Ville de Castanet, VRAC Toulouse Métropole

Nos organismes
bénéficiaires du soutien de
nombreux partenaires



Cofinancé par
l'Union européenne



COCAGNE ALIMEN'TERRE

14 rue de Tivoli - 31000 Toulouse
alimen-terrecocagnehautegearonne.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](#)

