

Bonnes résolutions en Cagnole pour 2026 :

Mars gris, avril pluvieux, font l'an fertile et plantureux.

Avez-vous commencé vos semis ? sélectionné vos graines avec amour ? Préparé votre jardin ou votre petit coin aménagé sur un balcon ou dans une jardinière ? Quels sont vos projets ? Pensez à consulter notre Annuaire par secteur d'activités des partenaires pour quelques idées ou pour rencontrer des maraîchers et pourquoi pas leurs demander quelques conseils...

Partons à la rencontre de....

Léa Sabzé et Aurélien de Villèle

**co-fondateurs du Restaurant associatif FOolie à Merry la Vallée
(ouvert tous les Mardis midi, avec un repas à partir de 2 Euros !.)**



Aurélien: Je n'ai pas toujours été dans la cuisine.. J'ai d'abord été DJ et compositeur de musique électronique à Berlin, pendant plusieurs années. Mais je commençais à tourner en rond dans ce monde un peu «spécial» et j'ai entrepris une sorte de reconversion. J'avais déjà fait pas mal de petits boulots à côté de mon activité musicale mais c'est celui en cuisine qui m'avait particulièrement plu pour l'ambiance, le dynamisme, la cohésion de l'équipe, le fait que ce ne soit jamais la même chose. J'étais donc tombé amoureux de ce milieu et j'ai eu la chance d'en apprendre les bases dans un restaurant de Berlin «A la bonne franquette» dirigé par un couple germano-français avec une super cheffe qui cuisinait avec rigueur mais dans la bonne humeur et la bienveillance.

J'ai ensuite travaillé avec Daniel Morgan, un chef anglais primé, assez connu dans le milieu en particulier pour sa cuisine végétale. J'ai beaucoup appris avec lui (la fermentation, le pain, la fumaison..) et j'ai ainsi pu affiner ma formation. J'ai aussi beaucoup fait de recherche personnelle par la lecture et les tests..

Quand je suis revenu dans la région (que je connaissais car ma famille a une maison à Dracy) pour être auprès de ma mère et parce que je voulais m'installer à la campagne, j'ai d'abord travaillé avec le PARC et Elie des *Paniers de saison*. Puis j'ai eu l'opportunité de m'installer à Merry dans des locaux qui appartiennent à la Mairie et cela correspond tout à fait à ce que je cherchais car cela m'a permis de ne pas trop engager d'investissement financier personnel.



Léa: Je trouve qu'Aurélien a une cuisine très délicate qui pousse les goûts à son paroxysme, une cuisine végétarienne élaborée et pas seulement un «plat de végétaux».. Il «réfléchit» les légumes et fait donc un vrai travail de chef ...

Quant à moi, je suis née en Ile de France et j'ai d'abord été avocate dans le droit à l'environnement.

J'ai été sensibilisée très jeune à la qualité de la nourriture, au rapport à la terre, au bio car mes parents m'emmenaient à la ferme près de chez nous. Pendant mes études, je donnais des conseils à mes camarades pour manger sainement afin d'avoir une bonne énergie.

Mais quand je suis arrivée au Barreau à Paris, tout le monde s'en fichait de savoir comment on mange !. (J'ai d'ailleurs passé, en même temps que le Barreau, un CAP de cuisine!.)

Après mon diplôme, j'ai été engagée dans un grand cabinet d'avocats, et là, c'est devenu vite très difficile: évidemment un haut niveau de vie et de gros salaires mais des rapports humains horribles, la compétition entre collègues (être celui ou celle qui arrive le plus tôt, qui part le plus tard). Je me suis sentie rapidement totalement déconnectée du vivant et au bout de trois mois, je suis partie.

Pendant 4 ans, j'ai fait des «jobs» dans des collectivités locales puis du «woofing» (travail dans des fermes en échange du gîte et du couvert) en Espagne, Italie, Belgique, France.

J'ai accumulé les expériences, les compétences, je cherchais comment vivre autrement et je suis tombée amoureuse des lieux qui accueillent autour d'un repas.

Ensuite j'ai fait un stage de formation agricole au Jardin du Bourdon à Saint-Fargeau avec Johan Blondet pour valider une Capacité Agricole. Et l'été dernier, j'y ai ouvert *Les Tablées de la Bouquetterie*, sorte de table d'hôtes et début d'un projet de Refuge-Restaurant bio et végétarien sur les rives du Lac du Bourdon. J'ai rencontré Aurélien pour lui demander des conseils sur ce projet et, «de fil en aiguille» et comme nous avons une vision commune de la cuisine (manger sain, impact sur le mode de vie, écologie,..), il m'a proposé de l'aider dans son activité de traiteur et de Chef privé.

En tant que Cheffe, maîtriser le produit de A à Z, c'est un vrai plaisir. J'ai étudié l'agriculture et j'ai cherché à me diplômer dans ce domaine aussi pour pouvoir un jour m'offrir la possibilité de cultiver les variétés, contrôler mon sol, influencer sur le goût, etc. Aurélien est dans la même démarche avec des connaissances en botanique pointues qui lui permettent de comprendre le cycle d'une plante et les différents goûts qu'elle peut avoir.

En attendant d'avoir nos propres cultures, il a un jardin d'herbes aromatiques à côté du restaurant, et on travaille avec des producteurs locaux parce qu'au delà de l'aspect écologique, on peut davantage discuter du produit...



Aurélien: L'idée est donc de mettre le restaurant *Ooli* à disposition les mardis midi, pour créer du lien, le rendre accessible à plus de monde en proposant une sorte de «cantine» à prix abordable, ouverte à toutes et tous et ainsi de continuer à le faire vivre pendant l'hiver ...

Elie et Charlotte des *Paniers de saison* nous fournissent gratuitement tous les mardis, le *Déjeuner sur l'Herbe* également.. Mais nous acceptons volontiers tous les dons de producteurs ou de particuliers qui auraient des surplus ou qui feraient du glanage et pour ce jour là, nous avons également besoin de bénévoles afin de nous aider en cuisine et pour le service..

Par ailleurs, le restaurant lui-même rouvrira à partir du 2 Avril, du Jeudi au Dimanche, midi et soir, jusqu'à la Toussaint.

Léa : Quant à la *Cagnole*, nous y sommes venus par l'intermédiaire de l'information sur *SoliCagnole* et nous avons adhéré parce que c'est une monnaie qui a du sens, qui soutient le local, le vivant et porte les mêmes valeurs que celles auxquelles nous sommes attachés.



Association : Courts Circuits la Cagnole
Siège social : mairie d'Auxerre 89000 AUXERRE
Adresse : 22 rue de Preuilly 89000 Auxerre
secretariat@lacagnole.fr
Site : www.lacagnole.fr



Que se passera-t-il au printemps ?

Prochains rendez-vous :

Samedi 28 mars et dimanche 29 mars : Journées portes ouvertes à la Manufacture Bio à Auxerre de 10h à 19h : visite, dégustations, atelier enfant (16 €), offre de - 10% sur la boutique

Dimanche 26 avril : Marché Tournesol à Avallon. Evènement organisé par Nature et Progrès.
Rendez-vous Place de la mairie entre 9h30 et 18h.

Collégiale de la Cagnole : Notre prochaine réunion en distanciel se tiendra le lundi 4 mai à partir de 19h.
N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des renseignements : secretariat@lacagnole.fr

A découvrir au cinéma...

La guerre des prix – sortie nationale le 18 mars 2026

Audrey, fille d'agriculteurs et cheffe de rayon dans un hypermarché en province, se voit propulsée à la centrale d'achat de son enseigne afin d'y défendre la filière bio et locale. Alors qu'elle fait équipe avec un négociateur aux méthodes redoutables, Audrey va devoir se battre pour faire exister ses convictions au sein d'un système impitoyable.

Bande annonce : https://youtu.be/rR9WFbLhwzU?si=dMkYFgfYQFBiN_h

Qui sont nos nouveaux partenaires ?

Le Bar'Ouf café, café associatif, à Collemiers 89

<https://www.lacagnole.fr/spip.php?article1210>

partenaire et comptoir

Foolie, restaurant associatif tous les mardis midi à Merry-la-Vallée

<https://www.lacagnole.fr/spip.php?article1218>

Relais du Roichat à Thury

<https://www.lacagnole.fr/spip.php?article1214>

Roul'Pierrette

<https://www.lacagnole.fr/spip.php?article1209>

Très bon mois d'avril et à vous y rencontrer !

Merci de votre action au quotidien avec toujours des cagnoles sur vous !



Association : Courts Circuits la Cagnole
Siège social : mairie d'Auxerre 89000 AUXERRE
Adresse : 22 rue de Preuilly 89000 Auxerre
secretariat@lacagnole.fr
Site : www.lacagnole.fr

