



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

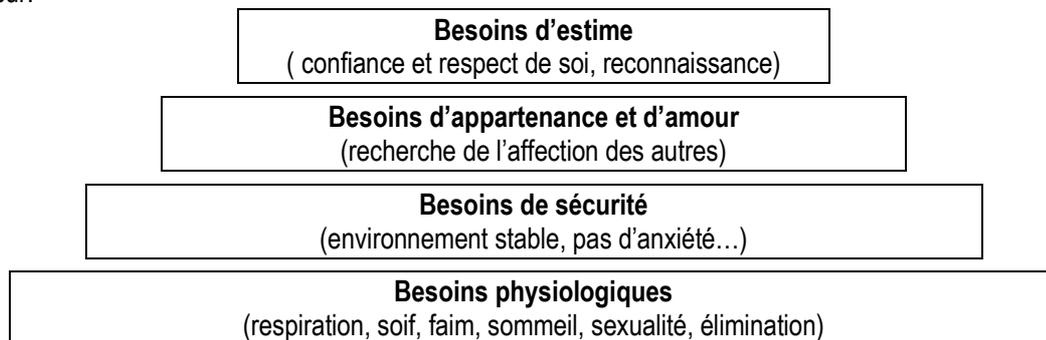
Cette semaine, l'Edito est un prolongement de l'article de la semaine dernière.

En effet, il est important de revenir sur la notion de besoin pour comprendre (ou du moins essayer de comprendre) les attitudes, les comportements, les décisions de certains.

En l'occurrence, je ne m'intéresse qu'au champ professionnel de l'insertion. Ainsi lorsque nous parlons de congruence, en nous questionnant sur le bien-fondé d'une décision (refuser un contrat de travail de longue durée à temps partiel pour accepter un contrat d'un mois et demi mais à temps plein), il est nécessaire, voire primordial, de se référer aux besoins.

Abraham Maslow, en 1943 (oui, c'est déjà loin), s'est penché sur la question des motivations. Il a alors proposé un modèle qui sert toujours de référence au XXIème siècle. Certes, le modèle a été critiqué, retravaillé, mais le précurseur reste présent.

Maslow a développé une théorie de la motivation qui repose sur une base pyramidale. Le principe est qu'un individu recherche à satisfaire les besoins de premiers niveaux avant de passer à ceux du niveau supérieur.



Ce modèle sur les motivations est utilisé en psychologie du travail. Il possède l'avantage d'être clair. D'autres modèles proposent, sur le principe, de travailler sur les besoins mais en supputant des interactions entre chaque niveau. Quoiqu'il en soit, dans l'exemple donné (refus d'un contrat de longue durée), nous pourrions nous questionner sur les besoins et les désirs.

Cette personne a besoin de rentrée d'argent régulière et d'entrée d'argent plus importante sur son budget. Il en découle qu'il est plus simple de réfléchir sur du cours terme que de se projeter.

Pour terminer, voici un essai de définition pour différencier désir et besoin.

Le besoin s'exprime à travers des sensations : la faim exprime le besoin de manger, la peur exprime le besoin de sécurité... Le besoin est une nécessité en cela que, s'il n'est pas satisfait, il bloque le processus de vie (besoins vitaux) ou de développement de l'individu (besoins sociaux, besoins mentaux...).

Le désir se situe au niveau de l'inconscient. Par exemple, tout individu a besoin de survivre en cas d'attaque, par la contre-attaque ou la fuite (actions inconscientes ou instinctives). En revanche, vouloir posséder une moto est un désir.

Nous nous retrouverons la semaine prochaine et en attendant, je vous souhaite à tous une belle semaine avec de nombreux désirs assouvis.

Véronique, Coordinatrice.

Votre panier

Pour 1/2 part

- 1 Kg Tomates
- 0.8 Kg Haricots rames ou verts
- 1 Kg Pommes de terre
- 0.8 kg Courgettes
- 0.5 kg Aubergines
- 250 g Tomates cocktail
- 2 Poivrons

La Recette de la semaine

Salade de raie aux haricots verts

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 ailes de raie fraîches ou surgelées
- 800 g de haricots verts frais ou surgelés
- 1 cube de court-bouillon
- le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'aneth ciselé
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire les haricots verts dans de l'eau salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide.

Faire pocher les ailes de raie dans de l'eau avec un cube de court-bouillon. Égoutter.

Détacher la chair de poisson, mélanger aux haricots verts, saler, poivrer, ajouter l'aneth et le jus de citron.

Servir tiède ou frais.

Remarques :

Recette légère sans matière grasse, mais on peut évidemment ajouter de l'huile d'olive à l'assaisonnement.

Les adhérents légumes qui ont opté pour les fruits, les retrouveront à partir de cette semaine jusqu'à fin décembre dans leur panier !



Le coin du maraîcher

La récolte des pommes de terre est enfin terminée, globalement elle est nettement meilleure que l'année dernière. La dernière variété que nous avons ramassée est particulièrement belle, la proportion de gros tubercules est forte. Donc nous espérons vous livrer des pommes de terre tout au long de l'hiver.

Le travail de récolte se poursuit également cette fin de semaine, nous avons ramassé les oignons rouges Red Baron et les oignons blancs Albion destinés à être livrés en sec. Le début du nettoyage des parcelles a commencé car il faut déjà se projeter vers la nouvelle saison. Malgré l'absentéisme que nous subissons en ce moment, nous avons pris le parti de semer de la phacélie après les pommes de terre, cela ayant deux objectifs principaux : fixer l'azote du sol durant l'hiver, et éviter que les mauvaises graines ne poussent. En cette saison, ce sont les amarantes et le pourpier qui dominent les débats.

Le désherbage également continue ; en effet, une équipe composée de trois Jardiniers essaie de sauver les céleris, afin qu'ils puissent profiter au mieux des températures relativement chaudes que nous avons en ce moment, et continuer leur croissance. La semaine prochaine aura un fort accent de désherbage et de fertilisation ; nous allons fertiliser les radis noirs et les navets, désherber les allées, ce sera probablement la dernière grosse semaine de désherbage. Donc courage Mesdames, Messieurs les ouvriers polyvalents de Terre Solidaire !

La semaine prochaine nous verra également planter les premières mâches en plein champ. Ce seront alors les derniers plants de la saison 2013-2014 à être plantés en plein champ, ensuite, tout le reste des plantations aura lieu sous serre. L'entretien et le changement des bêches de la rotobêche pourra alors avoir lieu. Les cailloux et les rochers présents dans notre sol ont mis la machine à rude épreuve ; mais c'est un outil parfait car il ne favorise pas la semelle de labour, nous en parlerons dans une autre contribution.

La semaine prochaine, nous devrions avoir un nouveau collègue sur le Jardin, un nouvel encadrant technique, mais chut ! laissons-le arriver !

Rodrigue, encadrant maraîcher.

SUITE ET FIN de la visite des lieux de livraison de Terre Solidaire

Les paniers de Planaise restent sur le site, dans la salle des paniers où la mise en place des caisses et des sacs de tous les dépôts commence activement dès le mercredi matin, pour que tout soit prêt pour le vendredi de livraison.



Salle des paniers 1^{ère} étape : tout est calme, deux salariés formés spécialement, font le pointage des sacs de livraison, les caisses sont prêtes, étiquetées, rangées par ordre alphabétique et par lieu de dépôt.

Vendredi matin, la salle se transforme en fourmilière : ensachage, pesée, remplissage des paniers, grand moment d'intense activité demandant précision, organisation, énergie...

Les abords de la salle des paniers de votre dépôt de Planaise, ce vendredi matin.
Bonne dégustation !

Les légumes BIO de TERRE SOLIDAIRE

Par définition ne contiennent aucun conservateur, c'est pourquoi nous vous adressons ces quelques **RECOMMANDATIONS** :

- Venez le plus vite possible récupérer votre panier dans les dépôts,
 - Pensez à mettre votre voiture à l'ombre,
 - Ne laissez pas les légumes dans les sacs
 - A la maison, étalez-les dans une cagette de façon à ce qu'ils ne se touchent pas, et trouvez-leur une place au frais,
- Et bien sûr, cuisinez-les le plus rapidement possible ; ils garderont leur qualité nutritive et n'en seront que **meilleurs** !

