



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Une nouvelle semaine se termine et c'est l'occasion pour chacun d'entre vous de découvrir le contenu de votre panier.

Cette semaine, il est fort agréable de faire un point sur les contenus de cet été.

La fin de l'hiver a été compliquée. Vous avez été présents. Vos nombreux messages nous ont soutenus.

Alors qu'il est doux de pouvoir faire un point positif sur les paniers en cette fin d'été qui arrive à grands pas ! Le 23 septembre sonnera le glas de ces mois chauds pour nous amener vers les belles et chatoyantes couleurs d'automne.

Cet été, comme prévu au contrat, nous avons suspendu la livraison des fruits. Et pourtant vous avez pu déguster du melon et de la pastèque.

Les maraîchers avaient fait le choix cet hiver de tenter l'expérience. Et quelle réussite ! Nous tenons vraiment à les féliciter car c'est un pari réussi.

Vous avez pu constater que les paniers étaient fortement chargés. Remercions pour cela le ciel qui fut enfin clément et surtout le travail des Jardiniers bien encadrés par les maraîchers. Nous n'avons pas oublié que le printemps fut difficile. Merci pour votre patience.

Cet hiver, lorsque les légumes racines vont de nouveau réjouir nos papilles, nous regretterons le temps des légumes ratatouilles (tomates, aubergines, courgettes, poivrons). Ils sont, il est vrai, de toute beauté, mais j'espère que nous nous souviendrons que les paniers surchargés de l'été compenseront quelque peu les paniers hivernaux.

Et les maraîchers y pensent déjà. Pour tenter d'égayer les futurs paniers, ils ont semé de la mâche, des épinards, de la verdure qui accompagnera très agréablement carottes, navets, pommes de terre, et pour finir sur une note humoristique, vos très attendues chicorées pain de sucre*.

Nous nous retrouverons la semaine prochaine avec d'autres nouvelles et dans cette attente, je vous souhaite à tous une belle semaine.

Véronique, Coordinatrice.



*Nota bene pour les nouveaux arrivants :

Préparez-vous à cuisiner de la Chicorée pain de sucre !



Pour les ½ parts cette semaine, les succulentes pastèques cultivées dans les Jardins de Terre Solidaire !

Votre panier

Pour 1/2 part

1 Kg	Courgettes
0.6 Kg	Tomates
0.5 Kg	Pommes de Terre
0.5 Kg	Carottes
250 g	Ail
1	Concombre
1 part	Pastèque

La Recette de la semaine

Pâtes sauce concombre et poulet au safran

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 concombre, taille moyenne
- 1 échalote, 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 cl de crème
- 2 cubes de bouillon au basilic
- 300 à 350 g de pâtes (petites)
- persil haché, herbes de Provence, ciboulette
- 200 g de poulet
- safran, sel

Préparation de la recette :

Faire bouillir de l'eau pour la cuisson des pâtes avec les deux cubes de bouillon au basilic.

Pendant ce temps, découper quelques très fines tranches de concombre pour la décoration; couper le reste du concombre en morceaux, sans enlever la peau.

Mettre les morceaux de concombre au mixer avec la crème, l'huile d'olive, l'échalote, l'ail et la ciboulette. La sauce est prête.

Découper le poulet en dés. Faire revenir à la poêle avec un peu de beurre, une petite pincée de safran, des herbes de Provence et du persil.

Mélanger la sauce aux pâtes, servir les morceaux de poulets dessus et décorer avec les rondelles de

UNE GRANDE NOUVELLE A TERRE SOLIDAIRE :

nous avons un site Internet

<http://terre-solidaire-savoie.org>

Créé par Mr Laurent BEAUMONT, de l'Atelier 111, situé à Alpespace, nous vous invitons maintenant à nous retrouver sur le site Internet de Terre Solidaire. Vous y trouverez bien sûr toute l'histoire et toutes les informations concernant l'association, avec notamment la possibilité de vous inscrire pour recevoir la feuille de chou par voie électronique.



Il est un mois de septembre pas comme les autres. En effet, finies les rentrées scolaires sur les bancs de l'école, place au grand saut dans la vie active !!

Je me présente : je m'appelle Bérenger BOSSAN et j'ai 22 ans. Je suis originaire d'un petit village situé à côté de St Marcellin dans le département de l'Isère, entre les premiers contreforts du Vercors et le plateau des Chambarans. C'est le 9 septembre 2013 à 7 heures que je fis ma rentrée au sein de l'équipe de Terre Solidaire.

Si je n'avais plus d'appréhension pour reprendre les cours, on ne peut pas dire qu'il en fut de même au moment de prendre mes fonctions d'encadrant maraîcher....

Petit briefing avec Rodrigue et Véronique et hop ! C'est parti pour mes premières récoltes de haricots rames et haricots beurre en compagnie des Jardiniers.

Après une saison estivale avec un seul encadrant maraîcher, j'espère prendre mes marques rapidement pour pouvoir apporter mes compétences et décharger Rodrigue. L'objectif étant de préparer la saison future dans de bonnes conditions. En cette fin d'été pluvieuse, il s'agit de récolter les légumes encore de saison : tomates, poivrons, aubergines, courgettes, haricots, de semer les caisses de mâche, d'épinards ainsi que de nettoyer les parcelles récoltées. Ce qui va permettre de semer des couverts végétaux qui vont avoir le rôle important à jouer notamment en agriculture biologique.

Ainsi par leur développement, ils vont avoir plusieurs avantages non négligeables :

- diminuer la pression des ravageurs
- limiter le lessivage de l'azote pendant la période hivernale
- limiter le phénomène d'érosion des sols
- empêcher la levée des adventices grâce à leur pouvoir recouvrant
- maintenir une bonne structure du sol grâce à leur système racinaire et limiter le tassement en occupant la porosité du sol
- favoriser l'activité biologique du sol en restituant des sucres et de l'azote par la destruction du couvert par le gel ou une action mécanique
- meilleure fourniture en azote pour la culture suivante.

En espérant que les couverts qui ont été semés fassent preuve de leurs multiples vertus.

Bérenger, encadrant maraîcher.



CONCOMBRE

regalez-vous, ils sont bio!

Avantages pour la santé : On attribue au jus de concombre absorbé à jeun des propriétés dépuratives et apéritives.

Le concombre contient des antioxydants qui aident l'organisme à neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement, substance qui se trouve dans la peau des concombres.

Manger le concombre avec sa peau augmente l'apport en fibres. C'est elle qui facilite la digestion. Contrairement à sa réputation, le concombre se digère sans problème, surtout non épluché, car sa peau contient de la pepsine, une substance qui facilite la digestion. (Renseignements trouvés dans différents documents non scientifiques).

Trucs et astuces : Ne perdez pas de temps à faire dégorger vos concombres. C'est dans son eau que le concombre recèle les minéraux nécessaires à votre forme : ne vous en privez pas ! De plus, il est beaucoup plus croquant si on ne le fait pas dégorger.

Conservation

Comme tous les légumes riches en eau, le concombre doit se consommer le plus rapidement possible après sa récolte. S'il est entamé, protégez l'entame avec un papier film alimentaire. Ne pas garder le concombre à température ambiante. Il se dessèchera très vite et perdra son croquant.

