



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

En cette journée d'Halloween, vous trouvez dans votre panier des légumes et une feuille de chou. Ce n'était pas prévu. En effet, cette semaine était normalement une semaine non livrée. Or, le merveilleux printemps nous avait contraints à ne pas vous concocter un délicieux panier, semaine 14.

Nous avons souhaité échanger les semaines de non livraison plutôt que de, tout simplement, annuler une semaine au printemps.

Vous étiez pourtant nombreux à nous proposer cette solution.

Cependant, nous avons voulu tenir nos engagements envers vous sans pour autant mettre à mal la structure.

Vous nous avez soutenus pendant ces trop longues semaines du printemps et, pour vous remercier, nous avons garni au mieux vos paniers. Nous espérons donc que cette livraison en ce jeudi, veille de jour férié va vous apporter de belles dégustations.

Et, il faut en profiter, car les derniers légumes des temps chauds sont maintenant récoltés.

Les légumes racines ne vont pas tarder à venir ravir vos papilles dans de délicieuses soupes.

Alors, j'espère que vous nous soutiendrez toujours et encore quand des jours plus rigoureux seront de retour.

Nous nous retrouverons pour d'autres aventures la semaine prochaine.

Bonne semaine.

Véronique, Coordinatrice

Le chou chinois

Il y a deux variétés de chou chinois le pet saï et le pai koi. Le pet saï ressemble à une grosse laitue. Le pai koi avec ses pétioles (voir dictionnaire) blancs et charnus ressemble à un céleri branche et se cuisine comme celui-ci.

## Votre panier

Pour une ½ part

0.5kg	Pommes de terre
1	Chou pet saï
250 g	Oignons blancs
1	Courge butternut
150 g	Mâche
1	Frisée
1	Bouquet de persil

## La Recette de la semaine

### Crêpes au chou chinois

- 500 g de choux chinois
- 1 oignon
- 100 g de crème
- 1 c. à soupe de fécule
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- Pour les crêpes:
- 2 œufs
- 2 dl de lait
- 125 g de farine
- 1 pincée de levure chimique
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de beurre
- sel, poivre

### Préparation

Découpez le chou en lanières, émincez l'oignon et faites revenir ces deux ingrédients dans du beurre. Ajoutez la crème salez poivrez couvrez et laissez cuire 5 min. Liez le jus de cuisson avec la fécule et incorporez le persil. Préparez les crêpes, farcissez-les de la préparation au chou enroulez et servez.

## Petit coin des Maraîchers



Malgré les dernières températures quasiment estivales des jours passés, les légumes d'été s'essouffent, d'autant que la durée de l'ensoleillement diminue.

Les paniers débordant de la période estivale font place à des paniers à la contenance plus raisonnable. En effet le printemps difficile passé, les livraisons ont pris de la valeur pour combler le déficit printanier et même aller jusqu'à le dépasser.

L'une de nos missions est d'assurer du mieux possible la quantité et la diversité des légumes dans vos paniers chaque semaine et ce tout au long de l'année.

Les récoltes des légumes de conservation continue. Pour ses légumes, les choix variétaux se sont orientés aussi sur leurs aptitudes à la conservation.

Ces derniers que nous souhaitons conserver doivent être récoltés au bon moment, en prenant beaucoup de soins pour ne pas les abîmer ou les blesser.

Nous espérons qu'ils se conservent le plus longtemps possible dans l'objectif de pouvoir maintenir la valeur du panier que nous vous proposons ainsi qu'une bonne diversification de son contenu.

Bérenger, encadrant maraicher

Après une année passée à nos côtés, Cécile, salariée qui renforçait le secrétariat, a décidé de poursuivre sa route et quitte Terre Solidaire

C'est Cécile qui régulièrement mettait en page la feuille de chou. Elle vous avait également présenté les dépôts et rédigé quelques portraits de jardiniers.

Nous lui souhaitons de la réussite dans ses projets.



Cécile au bureau.

Michel nettoie les camions, comme chaque semaine. Il a également coupé et enlevé les ronces sous les haies, travail piquant qu'il a mené avec minutie!!

