



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Cet éditto va se découper en deux parties.

La première va me permettre de remercier tous les bénévoles qui ont travaillé printemps et été pour que les permanents de Terre Solidaire disposent d'un nouvel espace de travail.

Plusieurs personnes se sont succédées depuis qu'Habitat et Humanisme a donné sont aval pour la construction d'un bureau.

Notre présidente s'est chargée de la coordination des tâches, Yves, Patrice, Gabriel, Laurent sont régulièrement venus pour couper, poncer, peindre et, ainsi, est sorti de terre (« mouais » l'allusion à la production de Terre Solidaire est un peu excessive, je vous l'accorde) un bureau spacieux qui permet, désormais, à Floriane et Véronique d'être indépendantes.

Avoir agrandi, poussé les murs est confortable : MERCI donc à tous les bénévoles pour ce cadeau.



La seconde va être axée sur la valorisation des paniers.

Merci à Claire pour ce long travail tellement important. Les graphiques au verso vont éclairer mes propos.

Il est important de retenir que l'année 2014 (de Janvier à Septembre) est une année plutôt favorable : les paniers sont beaux.

Il ne faut néanmoins pas oublier que l'hiver va arriver, que les racines vont de nouveau combler les paniers. Les paniers de fin d'année seront peut-être moins garnis alors, c'est à ce moment là, qu'il faudra se souvenir que les paniers ont été généreux durant l'été. Au 30 Septembre, la sur-livraison est d'environ 20% par rapport au prix payé.

Véronique, Coordinatrice

Votre panier

Pour 1/2 part

- 1 Kg Pommes de Terre
- 1 Kg Courge musquée de Provence
- 500 g Oignons jaunes
- 300 g Chicorées chioggia
- 1 Chicorée scarole
- 1 Bouquet de Persil

La Recette de la semaine

Gratin de courge de mamie Lina

Préparation : 30 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

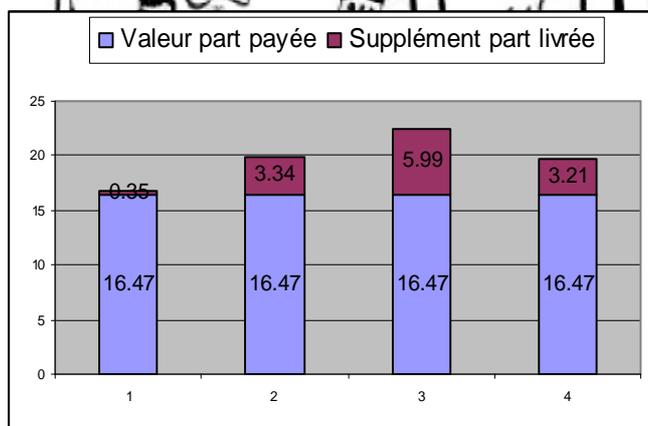
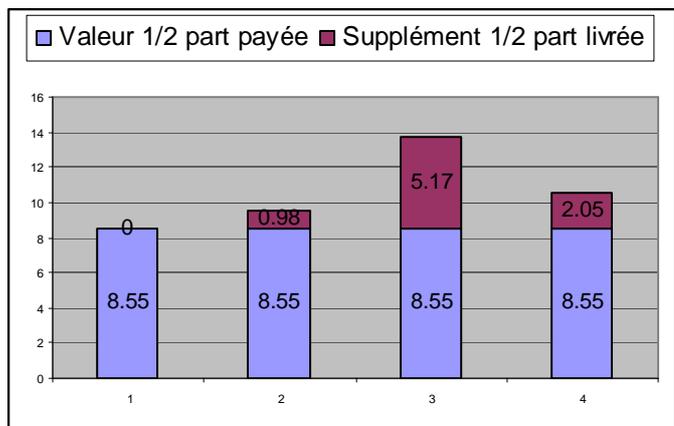
- 1 kg de courge
- huile d olive
- 2 gousses d ail
- 1 Bouquet de persil
- 1 grand verre de lait
- 2 poignées de riz
- sel et poivre
- gruyère râpé
- 5 noix de beurre
- chapelure
- beaucoup d'Amour

Préparation :

Couper la courge en petits dés et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien colorée, jeter vos gousses d'ail écrasées ainsi que votre persil haché et laisser 5 minutes sur le feu sans cesser de remuer. Mettre ce mélange dans un saladier, y incorporer le riz, le lait, sel, poivre, une poignée de gruyère râpé et mélanger délicatement. Mettre le tout dans un plat à gratin allant au four, parsemer de quelques noix de beurre et recouvrir de chapelure. Cuire au four préchauffé à thermostat 5 pendant 30 minutes environ.



Valorisation des paniers



Légende : 1 - période de Janvier à Mars 2014

2 - période d'Avril à Juin 2014

3 - période de Juillet à Septembre 2014

4 - période de Janvier à Septembre 2014

Coin de la Chargée d'Insertion

Comme le disent, en ce moment, mes collègues encadrants maraîchers, la saison se termine et le travail en maraichage diminue, ainsi c'est une période de transition avant que le travail de tirage de bois dans les vignes ne reprennent. C'est donc la période propice, pour la chargée d'insertion, à la mise en place des formations sur différents thèmes pour les jardiniers. C'est pourquoi, ces derniers ont eu le plaisir, au cours des semaines passées, de participer à plusieurs interventions dispensées par des partenaires extérieurs. Nous en profitons d'ailleurs pour remercier l'ensemble des intervenants qui, chaque année, prennent plaisir à animer ces formations.

Tout d'abord, un formateur de l'ASDER (Association Renouvelable pour le Développement des Énergies Renouvelables) a animé un temps d'échange sur les économies d'énergie. La première demi-heure théorique sur les consommations d'énergie, de la population en générale, a rapidement fait place à des conseils pratico-pratique pour diminuer sa consommation d'électricité ou d'eau et par conséquent sa facture ! La dernière partie a été consacrée à un éclairage sur le décryptage de sa facture EDF et sur les différentes ampoules à économie d'énergie.

Une 2ème intervention animée par le Sibrecsa (Syndicat Intercommunal du Bréda et de la Combe de Savoie) a eu lieu sur le tri des déchets et les jardiniers sont repartis avec un sac de tri et des conseils simples applicables au quotidien.

Enfin, la dernière intervention concernait l'équilibre alimentaire. Comme les autres interventions, celle-ci avait déjà eu lieu en 2013 mais avant mon arrivée à Terre Solidaire, ce fût donc une première pour moi. En partenariat avec l'animatrice, une passionnée de nutrition et naturopathe de formation, nous avons choisi d'organiser une sensibilisation ludique. Ainsi, dans un premier temps, autour d'un petit-déjeuner avec pain (aux céréales ou complet), confitures et fruits, nous avons amené le sujet en présentant les différentes catégories d'aliments. Puis dans un deuxième temps, nous leur avons proposé un atelier de bricolage où, au travers des journaux publicitaires mis à disposition, ils devaient composer un menu équilibré. Si certains jardiniers sont restés très distants et peu participatifs, la majorité s'est investie dans cet atelier et les échanges avec l'animatrice ont été très constructifs et intéressants. L'animation fût fort appréciée.

Par ailleurs, Elodie est en stage pour 2 semaines au sein de Carrefour Market à La Rochette pour acquérir une nouvelle expérience comme employée libre service. Enfin, nous félicitons Bernard qui, suite à la formation préparateur de commande et gestion des stocks, a obtenu le Caces III et V, ce qui va probablement lui ouvrir de nouvelles portes professionnelles.

Floriane, Chargée d'insertion

Les jardiniers studieux

