



La Feuille de Chou

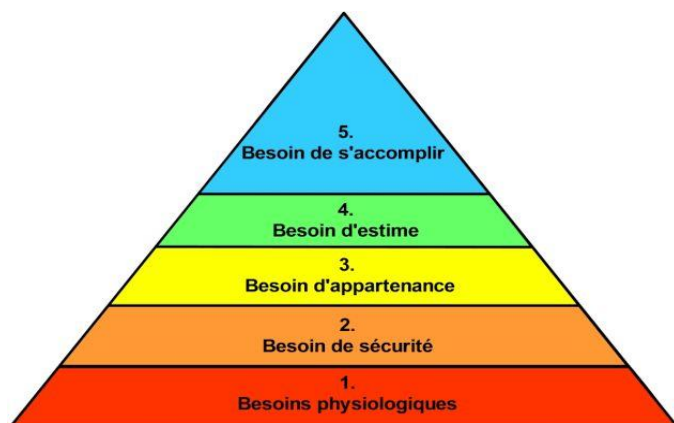
Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Un édito spécial motivation cette semaine. Un mot simple, certes, mais, à lui seul, il peut faire toute la différence entre un échec, un abandon ou une réussite.

En effet, la motivation est le déclencheur et le fil conducteur de beaux projets menés à terme. C'est une composante nécessaire, indispensable dans le processus de l'engagement dans une activité. Mais d'où vient la motivation ?

Pour rappel, la pyramide de Maslow peut nous aider à comprendre que nous avons tous besoin de satisfaction. Il faut déterminer de laquelle nous avons besoin.



Se fixer des objectifs atteignables est aussi sources de résultats positifs. Se faire plaisir est donc une bonne base. La motivation est alors reconnaissable par une belle dose d'énergie que nous mettons au service de notre projet.

Il existe bien entendu diverses théories sur le concept de motivation. Mais, pour faire simple, nous dirons que la motivation est ce qui nous permet de mettre en place les éléments qui vont nous permettre de nous accomplir, de nous réaliser, de réussir des projets.

Intégrer un chantier d'insertion peut paraître difficile. Le mot insertion est souvent connoté négativement. Cependant, la remise en action est très souvent perçue comme positive par les salariés. Cette semaine, des salariés de Terre Solidaire et de la Régie de Territoire se sont réunis et ont écrit un article sur leur vécu sur les deux structures. Vous aurez l'occasion de lire leur écrit la semaine prochaine dans la feuille de chou.

Entendre parler de valorisation est un point extrêmement positif. Les salariés se sentent, après quelques mois, valorisés en tant que personne et dans leur travail. Ils ont envie de venir travailler et pas uniquement pour le salaire. Ils ont retrouvé goût au travail. Ils se sentent motivés. La semaine prochaine vous aurez ainsi la possibilité de les lire, d'avoir leur regard.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous une belle semaine.

Véronique, Coordinatrice

Votre panier

Pour un panier

1 Kg	Tomates
1 Kg	Pomme de terre
0.6 kg	Haricots coco
2	Poivrons
2	Fenouils
1	Botte de Radis
1	Bouquet de persil

Selon dépôt :

Aubergines ou piments

La Recette de la semaine

Risotto de fenouil

Préparation : 30 mn Cuisson : 25 mn

(Pour 4 personnes)

Ingrédients:

- 1 fenouil
- 80g de beurre
- 250g de riz
- 3/4 L de bouillon
- 100g de parmesan
- 4 branches de persil
- 1 oignon
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Couper le fenouil en petits dés. Faire fondre 50g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (al dente). Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché. Pour que le riz soit moins 'pâteux', vous pouvez le rincer avant cuisson en le mettant dans une passoire et en le passant sous l'eau.



Prévisions légumes semaine prochaine

Persil
Oignon jaune
Salade



Coin des Maraîchers

La campagne 2015 s'achève, dans sa continuité nous terminons le dernier bloc de plantations en extérieur, en rotation avec une culture de pommes de terre. En lieu et place de cette *solanaceae*, nous avons mis en culture : navets boule d'or, navets violets, salades, chicorées frisée scaroles, chicorées *chioggia*, chicorées pain de sucre, choux raves, radis, épinards et pour finir un peu plus en douceur de la mâche !

Cette semaine nous mettons en place les dernières séries d'épinards, mâches de pleins champs.

L'espace libéré par la récolte des oignons et des pommes de terre, environ 8000m² à elles deux, a vu l'implantation d'un couvert végétal, qui comme l'ensemble des cultures profite des dernières conditions « *poussantes* » de la saison.

La parcelle des Mollettes où nous tentons d'améliorer les caractéristiques agronomiques a été elle aussi ensemencée d'un engrais vert. En effet la récolte des pommes de terre a été plutôt mauvaise sur cette parcelle, avec un rendement de 10t/ha contre 24t/ha pour les parcelles de Planaise et de la Chavanne.

La parcelle des Mollettes a un sol à tendance asphyxiante, avec un faible pouvoir de résilience aux mauvaises pratiques agronomiques. (La résilience d'un sol : capacité qu'a le sol à retrouver un bon fonctionnement après avoir subi une modification importante) .Il varie le plus souvent en fonction de sa texture, de sa structure et de l'intensité de l'activité biologique.

Nous observons une zone importante de *compaction* à environ 15 cm de profondeur, soit une zone de prospection racinaire très limitée.

Nous avons donc décidé de faire un labour afin d'obtenir une meilleure profondeur de sol travaillé et utilisable par le système racinaire de la culture. La reprise de ce labour a été faite à la rotobèche dans le but d'obtenir une structure assez fine pour le semis du couvert végétal.



Planche de fenouil

Bérenger, encadrant maraîcher



Préparation des paniers