



# La Feuille de Chou

## Édito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Selon, plusieurs études et notamment une qui a été dévoilée pour le congrès « Experimental Biology » de San Diego en 2008, la pomme a de nombreux effets bénéfiques sur le corps humain. Selon l'étude citée, la consommation régulière de pommes pourrait faire baisser d'environ 27% les risques de diabète et de cholestérol par exemple. Cette consommation de fruits peut également avoir un effet sur les cancers tel que le cancer du Colon et ainsi faire diminuer son risque de survenu grâce aux antioxydants que la pomme contient. Et, pour nous chères Adhérentes, la pomme pourrait avoir un impact sur notre tour de taille. Et oui, la pomme est riche en fibres, pauvre en calories et, enfin, provoque un effet coupe-faim.

Là où le bât blesse, ce sont les multiples traitements que subissent les pommes lors de leurs cultures. En effet, certaines études montrent que les pommes peuvent recevoir jusqu'à 10 fois plus de traitement que la culture du blé...

On retrouve énormément de résidus de produits phytosanitaires sur les pommes après leurs cultures. La liste est trop longue et trop complexe pour la citer. Malheureusement, on ne peut pas encore évaluer la toxicité et les effets de ces résidus sur l'être humain, ni sur l'environnement. Les scientifiques cherchent tout de même une solution à ces traitements. Depuis quelques années nous voyons arrivés sur le marché des pommes dites résistantes. Ce sont des pommes obtenues par sélection et non par transgénèse (OGM par exemple) grâce à des travaux de l'INRA ou à d'autres laboratoires Européens. Ces pommes résistantes sont donc une alternative aux traitements phytosanitaires contre des bioagresseurs tel que les champignons, les bactéries par exemple.

En attendant, à Terre Solidaire, nous avons fait le choix de vous livrer des pommes bio durant tout l'hiver. Le choix du Conseil d'Administration est de proposer à la consommation des pommes locales. Ainsi, cette année, ce sont deux producteurs locaux qui vont vous fournir quelques variétés savoyardes de pommes (et de poires) : **la Ferme du Côteau et le Chant des Blés.**

L'exploitation arboricole de Monsieur et Madame RAUCAZ, la ferme du Côteau, est située sur les communes de Verrens Arvey et de Tournon, sur les contreforts au Sud - Est du massif des Bauges, entre 400 et 600 m d'altitude. Ils cultivent environ 22 hectares en agriculture biologique certifiée par Bureau Veritas (FR bio 10).

Voici quelques exemples de leurs pratiques culturales en agriculture biologique :

1. -Pratique d'une fertilisation se limitant à des apports d'engrais agréés en culture biologique-Désherbage mécanique sur le rang et girobroyage.
2. -Enherbement des vergers pour limiter les risques d'érosion des sols et limiter les risques de pollution des nappes phréatiques.
3. -Limitation des rendements par une taille d'hiver et un éclaircissage manuel pour favoriser la qualité au détriment de la quantité.

.../...

## Votre panier

Pour un grand panier

1 kg	Navets boule d'or
1 kg	Carottes
0.5 kg	Echalotes
1.5 kg	Choux
1 kg	Pomme de terre
2	Céleris rave
1	Chicorée frisée (déclassé)

## La Recette de la semaine Céleri rave rôti à l'ail

(Pour 4 personnes)

Tps de prépa : 15 mn-Tps de cuisson : 60 mn

### Ingrédients:

- 1 gros céleri rave pelé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tête d'ail
- 5 branches de persil plat
- 1 yaourt nature
- sel, poivre

### Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180-190°C

Dans un plat à gratin, mélangez le céleri coupé en cubes de 3 cm avec l'huile d'olive. Ajoutez la tête d'ail entière et faites cuire 1h en retournant les légumes de temps en temps. En fin de cuisson, coupez la tête d'ail en deux dans le sens horizontal pour extraire la pulpe et la mélanger avec le céleri, le persil et le yaourt. Salez et poivrez et servir immédiatement.



## Prévisions légumes semaine prochaine

Cardons  
Pomme de terre  
Courge



**RAPPEL : Avez-vous pensé à retourner votre contrat.  
Dernier panier de la saison vendredi 18/12/15  
Fermeture du jardin du 21/12 au 3/01/16**

.../...

4. -Récolte des fruits à maturité pour garantir une qualité gustative.
5. -Lutte biologique : contre le carpocapse (vers de la pomme) : utilisation de pièges sexuels, contre les acariens : introduction de tiphlodromes, contre la psylle du poirier : application d'argile + introduction d'auxiliaires (anthocoris), contre la tavelure : mesures préventives pour éviter ou limiter l'introduction de maladies (drainage, aucun apport d'azote minéral, taille d'été pour une végétation aérée) et application de fongicides agréés en AB (bouillies sulfocaliques)



Voici quelques exemples de variétés : Reine des Reinettes, Canada blanche, Canada grise, Golden, Jonagored, Idared, Belle de Boskoop, Royal Gala, Elstar, Fuji, Pilot, Braeburn, Chanteclerc pour les pommes et Williams, Conférence, Doyenne du Comice, Passe-Crassane, Louise Bonne pour les poires

M. et Mme EXCOFFON, le Chant des Blés à St MAXIMIN, fournira des pommes dont les variétés sont: canada grises, canada blanches, boskoop, jona gold, golden et melrose. Pour les poires, ce sera la poire passe crassane qui rejoindra votre panier.

Véronique, Coordinatrice

## Coin des Jardiniers

Pour le plaisir

Pour le plaisir sans t'énerver

Prendre le temps

De nous expliquer

Comment passer

Cette journée

Sans nous emmerder

Pour le plaisir

Pour le plaisir

Sans ronchonner

Prendre le temps

De t'écouter

Comment passer

Cette journée

Sans glandouiller

Pour le plaisir

Pour le plaisir

Prendre le temps

De récolter

Tous les légumes

Qu'on a planté

Toute l'année

Pour le plaisir

Pour le plaisir

Prendre le temps

De savourer

Le p'tit café

De la matinée

Pour le plaisir

Pour le plaisir

Prendre le temps

De préparer

Les p'tits paniers

De nos abonnés

Pour le plaisir

Pour le plaisir

Prendre le temps

De vous remercier

Pour cette journée

Passée

Sans s'embêter

Sans ronchonner

Pour le plaisir

Parodies de la chanson d'Herbert

Leonard que je salue

Philippe

