



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Le concours de l'été prend fin. Rappelez-vous : un appel à vos dons d'artiste était lancé en début d'été.

L'objectif était de dessiner un panier de légumes qui deviendrait un symbole pour Terre Solidaire. Bien entendu, nous pouvions prendre sur internet de belles images mais quelle valeur cela aurait-il ?

Il nous a semblé beaucoup plus judicieux d'avoir une création, un chef d'œuvre unique, pensé et dessiné par l'un d'entre vous.

Et comme la richesse fait rêver nombre d'entre nous, le challenge est réussi et nous avons désormais une petite dizaine de dessins.

Merci à celles et ceux qui ont participé, donné de leur temps pour Terre Solidaire.

Les gagnants se verront remettre un panier de légumes, panier gain de ce concours estival.

Le concours de l'été prenant fin, il faut maintenant se tourner vers le proche automne, la rentrée.

Les salariés de Terre Solidaire n'auront pas trop de mal car ils sont dans les préparations automnales depuis quelques semaines déjà. Je suis persuadée que vous salivez d'avance en pensant à vos prochains navets, choux, carottes, panais...

Bon d'accord, je plaisante, les légumes ratatouilles sont un peu plus attractifs : j'en conviens.

Trêve de plaisanterie ; sérieux maintenant.

Merci à Alain d'être venu en urgence dépanner le centre d'hébergement début août. Panne d'électricité vendredi matin. Galère. Au secours Bérenger, au secours Simonne. Et l'intelligence pratique de la maîtresse de maison nous a sauvés. Elle a appelé Alain, notre administrateur roi de l'électricité.

Simonne, très délicatement, a réveillé l'épouse d'Alain. Quoi une femme appelle mon homme le matin !! Que nenni, c'est Simonne qui a besoin des compétences d'Alain. Et, très serviablement Alain est arrivé. Tel Zorro, il a sorti son arme (un escabeau en l'occurrence) et il a détecté la panne. Déesse électricité est revenue et la feuille de chou est apparue.

L'union, le partage, les valeurs communes sont la force de notre association.

Merci à tous.

A la semaine prochaine et en attendant prenez soin de vous.

Véronique, Coordinatrice

Votre panier

Pour un grand panier

2.6 kg	Tomates
1 kg	Courgettes
0.5 kg	Tomates cocktail
0.7 kg	Haricots verts
0.5 kg	Haricots rames
3 kg	Pastèque
2	Concombres
3	Poivrons
1	Bouquet de persil

La Recette de la semaine

Sauté de porc aux noix de cajou, haricots verts, poivrons, oignons et gingembre

Sauce pour 4 personnes

- 1 tasse de bouillon de bœuf
 - 1/4 tasse de sauce teriyaki
 - 2 CS de sauce de poisson
 - 2 CS de sauce soya
 - 2 CS de miel liquide
 - 1 CS de fécule de maïs
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Sauté pour 4 personnes

- 1 filet de porc coupé en tranches
 - 20 haricots verts que l'on aura fait blanchir
 - 4 minutes
 - 1 poivron rouge émincé
 - 1 oignon émincé
 - 2 s gousses d'ail hachées
 - 1 CS de gingembre, huile
- Quelques noix de cajou

Dans une poêle haute, chauffer l'huile.

Faire cuire les morceaux de porc, les mettre en attente.

Faire revenir l'oignon 1 min, ajouter le poivron et les haricots, faire revenir 4min

Ajouter l'ail et le gingembre.

Mélanger et laisser cuire 1min, ajouter les

morceaux de porc, mélanger et cuire 1 min.

Ajouter la sauce, mélanger, laisser cuire pendant 4 minutes

Laisser épaissir la sauce, ajouter les noix

de cajou. Mélanger.

Servir sur du riz.



Prévisions légumes semaine prochaine

Courgettes
Tomates
Ail



Quelques informations du secrétariat :

La livraison des fruits reprendra le vendredi 09 septembre. Attention : les fruits ne sont pas doublés pour les doubles paniers.

La Régie de Territoire Cœur de Savoie de Saint Pierre d'Albigny recherche des vieux draps pour ses créations, vous pouvez les déposer à Terre Solidaire. Merci par avance

La



préparation des paniers de légumes du vendredi matin en image :

Vasilica à la pesée des courgettes.



Il n'y a plus qu'à se servir,
les paniers sont prêts.



Mise en sac des légumes par Milène
Jan et Gelu