



# La Feuille de Chou

**Retour de Floriane et de Rodrigue sur la formation du Réseau Cocagne, qu'ils ont suivi à Paris (2)...**

Suite feuille de chou semaine 11

*Au soir de ce jour, parvenu dans une plaine verte, il alluma son feu sous un chêne maigre. Or, comme il s'endormait, il entendit bruissier le feuillage au-dessus de sa tête. Il cria :*

- Qui est là ?

*Une voix répondit :*

- C'est moi, l'arbre. J'ai peine à respirer. Regarde mes frères sur cette plaine. Ils sont hauts, puissants, magnifiques. Moi seul suis tout chétif. Je ne sais pas pourquoi.

- Je vais visiter Dieu. Je lui demanderai un remède pour toi.

- Merci, voyageur, répondit l'arbre infirme.

*L'homme au matin se remet en chemin. Vers midi il arriva en vue de la montagne. Au soir, à l'écart du sentier qui grimpait vers la cime, il vit une maison parmi les rochers. Elle était presque en ruine. Son toit était crevé, ses volets grinçaient au vent du crépuscule. Il s'approcha du seuil, et par la porte entrouverte il regarda dedans. Près de la cheminée une femme était assise, la tête basse. Elle pleurait. L'homme lui demanda un abri pour la nuit, puis il lui dit :*

- Pourquoi êtes-vous si chagrine ?

*La femme renifla, s'essuya les yeux.*

- Dieu seul le sait, répondit-elle.

- Si Dieu le sait, lui dit l'homme, n'ayez crainte, je l'interrogerai. Dormez bien, belle femme.

*Elle haussa les épaules. Depuis un an la peine qu'elle avait la tenait éveillée tout au long de ses nuits.*

*Le lendemain, le voyageur parvint à la grotte de Dieu. Elle était ronde et déserte. Au milieu du plafond était un trou par où tombait la lumière du ciel. L'homme s'en vint dessous. Alors il entendit :*

- Mon fils, que me veux-tu ?

- Seigneur, je veux ma chance.

- Pose-moi trois questions, mon fils, et tu l'auras. Elle t'attend déjà au pays d'où tu viens.

- Merci, Seigneur. Au pied du mont est une femme triste. Elle pleure. Pourquoi ?

- Elle est belle, elle est jeune, il lui faut un époux.

.../...

## Votre panier

*Pour un grand panier*

1 kg Pommes de terre

1 kg Betteraves

2 kg Epinards

300 g Mâche

1 Salade

*Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet, avant de les consommer.*

## La Recette de la semaine

### Quesadillas au fromage et aux épinards

Ingrédients (4 personnes)

8 grandes tortillas

1 kg de pousses d'épinards

300 g d'emmental en bloc

Préparation

Râper l'emmental et le réserver dans un bol. Dans une poêle, verser un filet d'huile végétale puis déposer une tortilla du même diamètre que la poêle. Disposer les pousses d'épinards sur la tortilla, attendre qu'elles ramollissent puis ajouter l'emmental sur toute la surface (généreusement). Ajouter une deuxième tortilla puis retourner le tout et cuire deux minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Faire glisser la quesadilla sur un plan de travail puis le couper en 6 ou 8 parts, comme une tarte. A déguster tiède à l'apéro !



**Prévisions légumes  
semaine prochaine**  
Pommes de terre  
Carottes



.../...

- Seigneur, sur mon chemin j'ai rencontré un arbre bien malade. De quoi souffre-t-il donc ?
- Un coffre d'or empêche ses racines d'aller chercher profond le terreau qu'il lui faut pour vivre.
- Seigneur, dans la forêt est un tigre bizarre. Il n'a plus d'appétit.
- Qu'il dévore l'homme le plus sot du monde, et la santé lui reviendra.
- Seigneur, bien le bonjour !

L'homme redescendit, content, vers la vallée. Il vit la femme en larmes devant sa porte. Il lui fit un grand signe.

- Belle femme, dit-il, il te faut un mari !

Elle lui répondit :

- Entre donc voyageur. Ta figure me plaît. Soyons heureux ensemble !
- Hé, je n'ai pas le temps, j'ai rendez-vous avec ma chance, elle m'attend, elle m'attend !

Il la salua d'un grand coup de chapeau tournoyant dans le ciel et s'en alla en riant et gambadant. Il arriva bientôt en vue de l'arbre maigre sur la plaine. Il lui cria, de loin :

- Un coffre rempli d'or fait souffrir tes racines. C'est Dieu qui me l'a dit !

L'arbre lui répondit :

- Homme, déterre-le. Tu seras riche et moi je serai délivré !
- Hé, je n'ai pas le temps, j'ai rendez-vous avec ma chance, elle m'attend, elle m'attend !

Il assura son sac à son épaule, entra dans la forêt avant la nuit tombée. Le tigre l'attendait au milieu du chemin.

- Bonne bête, voici : Tu dois manger un homme. Pas n'importe lequel, le plus sot qui soit au monde.

Le tigre demanda :

- Comment le reconnaître ?
- Je l'ignore dit l'autre. Je ne peux faire mieux que de te répéter les paroles de Dieu, comme je l'ai fait pour la femme et pour l'arbre.
- La femme ?
- Oui, la femme. Elle pleurait sans cesse. Elle était jeune et belle. Il lui fallait un homme. Elle voulait de moi. Je n'avais pas le temps.
- Et l'arbre ? dit le tigre.
- Un trésor l'empêchait de vivre. Il voulait que je l'en délivre. Mais je t'ai déjà dit : je n'avais pas le temps. Je ne l'ai toujours pas. Adieu, je suis pressé.
- Où vas-tu donc ?
- Je retourne chez moi. J'ai rendez-vous avec ma chance. Elle m'attend, elle m'attend !
- Un instant, dit le tigre. Qu'est-ce qu'un voyageur qui court après sa chance et laisse au bord de son chemin une femme avenante et un trésor enfoui ?
- Facile, bonne bête, répondit l'autre étourdiment. C'est un sot. A bien y réfléchir, je ne vois pas comment on pourrait être un sot plus sot que ce sot-là.

Ce fut son dernier mot...

Le conte servira de support dans l'accompagnement socioprofessionnel sur le fait d'être acteur de son projet et de se saisir des opportunités de la vie. Vous êtes invités si vous le souhaitez à nous faire part de vos commentaires et réactions sur ce conte. Vos remarques permettront un regard extérieur dans le but d'enrichir notre boîte à outils. Merci par avance (mail : [floriane.duisit@terre-solidaire.fr](mailto:floriane.duisit@terre-solidaire.fr)).

La présence du binôme accompagnement social / encadrant technique a été très enrichissante et a suscité l'envie des autres participantes à la formation.

Floriane, chargée d'insertion et Rodrigue, encadrant maraicher



AUVERGNE – Rhône-Alpes

