



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Cette semaine, nous avons le plaisir de vous raconter un moment sympathique qui s'est déroulé jeudi 1er mars.

Terre Solidaire a la chance d'avoir vécu une aventure extraordinaire avec l'Ecole Primaire de Ste Hélène du Lac.

49 enfants du CP au CE2 travaillent sur les légumes d'hiver.

L'école a organisé un petit marché. Les élèves devaient reconnaître les légumes, en choisir, en éplucher pour ensuite déguster une soupe.

Rutabagas et radis noirs ont connu leur heure de gloire.

Je laisse la plume à Dominique, Josette et Jean-Daniel qui ont vécu cet événement de la préparation à la dégustation.

Véronique, Directrice

Evelyne, bénévole responsable de la Bibliothèque de l'école de Ste Hélène du Lac s'est adressée à Terre Solidaire pour participer à une activité éducative auprès des enfants après avoir constaté qu'un certain nombre ne savait pas reconnaître les légumes d'hiver.

Je l'en remercie car cet après-midi passée à l'école a été très intéressante et je crois qu'elle a donné satisfaction aux enfants d'abord, mais aussi aux adultes accompagnants.

Je suis convaincue que Terre Solidaire a un rôle à jouer auprès des jeunes enfants pour les sensibiliser à la connaissance, au goût des légumes, à leur périodicité. Et pour cela une activité ludique est un bon support.

Je remercie l'équipe de Terre Solidaire qui malgré la charge de travail a accepté de s'investir dans cette action. J'espère que nous aurons d'autres occasions de partenariat avec des écoles du canton, car je trouve que au-delà de la satisfaction de vous livrer chaque semaine de beaux légumes, d'aider des personnes à se reconstruire par le travail au jardin, cela élargit encore le sens donné à nos efforts quotidiens.

Josette Sibert, Présidente



Les enfants bien encadrés, préparent les légumes afin de confectionner une soupe.

Ils se sont régalés et la majorité a voulu se resservir !

Votre panier

Pour un grand panier

2 kg Pommes de terre

1.2 kg Epinards

1.2 kg Choux

0.8 kg Radis noirs

0.7 kg Navets

Fruits : 1 kg oranges, 1kg pommes Granny,

0.5 kg pommes patte de loup,

1 kg mandarines, 4 pomelos

« Pensez à nous laver à l'eau du robinet, avant de nous consommer »

La Recette de la semaine

Chou campagnard

(Pour 4 personnes)

Tps prépa : 20 mns-Tps cuisson : 15 mns

Ingrédients :

- 1 gros chou vert

- 2 barquettes de lardons- un filet de crème

Préparation :

Mettez de l'eau à chauffer dans une cocotte-minute ou une grande casserole. Saler l'eau avec du gros sel.

Pendant que l'eau chauffe, coupez le chou, en lamelles grossières. Quand l'eau bout, faites blanchir le chou pendant 5 mn

Egouttez-le chou et passez-le à l'eau froide.

Faites revenir les lardons dans une poêle

Puis quand ils sont bien dorés, ajoutez le chou et laissez-le dorer à feu vif également.

Le chou doit garder une bonne tenue et ne pas devenir mou.

Enfin, juste avant de servir, ajoutez un filet de crème et poivrez selon votre goût.

Comment préparer le radis noir

Sel, fromage blanc, vinaigre, huile, poivre ...

Préparation : 5 min

- Le radis noir peut se servir en salade, pelé et râpé ou coupé en rondelles.

- La sauce au fromage blanc lui convient très bien.

- On l'utilise également pour relever une purée de pommes de terre, ou en accompagnement de poisson cru (sushis, sashimis, makis...).

- Les rondelles de radis noir peuvent servir de support pour faire des toasts ou des bouchées (avec une lamelle de saumon fumé ou de poisson cru par exemple, ou un morceau de fromage à pâte pressée).

Dans tous les cas, il est préférable de le laisser mariner 1 h couvert de gros sel, puis le rincer avant de l'utiliser.



Prévisions légumes semaine prochaine

Carottes
Navets
Echalotes



Marché de légumes d'hiver à l'école.

Jeudi 1^{er} mars 2018, Terre Solidaire a permis aux élèves de l'école de Ste Hélène du Lac de vivre un très bon moment.

Dès 14 heures, 50 enfants de CP, CE1 et CE2, en plusieurs groupes, sont venus découvrir le marché de légumes d'hiver installé dans la salle d'activités.

Dans des cagettes, de nombreux légumes mal connus étaient présentés avec leur nom.

Céleri rave, radis noir, navet "boule d'or", navet violet, rutabaga, salade pain de sucre, chou frisé, betterave rouge, blette, persil, échalote et oignon. Beaucoup d'enfants ont reconnu les pommes de terre, carotte, potiron, et poireau.

Ensuite, chacun a été invité à choisir un légume. A l'atelier cuisine, il fallait le laver, l'éplucher et le découper en petits morceaux pour faire de la soupe. Deux cocottes ont été remplies de tous ces légumes mélangés.

Un atelier dessin a aussi permis de représenter les légumes de son choix et chaque enfant a reçu une feuille portant la photo de tous les légumes de ce marché.

Vers 16H30, tous sont revenus dans la salle pour la dégustation.

La soupe mixée a été servie... et les enfants se sont régalez ! Ils l'ont trouvée délicieuse et l'ont toute mangée !

Nous avons vu ces enfants ravis de leur après-midi et remerciant les adultes.

Les jardins de Terre Solidaire recevraient volontiers les enfants qui sont aussi de petits jardiniers au jardin de leur école... Cela pourrait être un bel échange !

Evelyne, Bénévole école de Ste Hélène du Lac

Tout d'abord attirés par les légumes qu'ils connaissaient : pommes de terre et carottes, les enfants ont ensuite porté leur attention sur une dizaine d'autres légumes de saison. Le navet boule d'or avec sa chair jaune orangée ou la betterave rouge dont ils ont découvert la magnifique couleur après épluchage. Elodie en a coupé une en petits cubes qu'ils ont pu déguster crue. Après la préparation des légumes pour la soupe, les enfants ont dessiné ceux qu'ils préféraient : le potiron du jardin d'Evelyne a eu beaucoup de succès...

Nous n'avons pas eu l'occasion de goûter la soupe mais nul doute qu'elle était délicieuse.

Nous avons passé ensemble un moment agréable avec des enfants intéressés et sympathiques.

Nous espérons qu'ils regarderont les étals des commerces avec plus d'attention et qu'ils auront plaisir à reconnaître quelques légumes.

Dominique

Pour les adhérents fruits : les livraisons de pommes et poires du Verger Raucaz à Gilly sont terminées. Vous les retrouverez l'année prochaine. Nous leur souhaitons donc de bien belles récoltes pour l'année 2018



Comme vous avez pu le constater la semaine dernière, la plateforme qui nous fournit les fruits bios n'a pas pu nous livrer assez tôt, en raison des conditions météorologiques ; il n'y a donc pas eu de fruits dans vos paniers. Cette semaine, nous vous livrons donc un panier double. Vous y trouverez un fruit extraordinaire qui était proposé et nous avons voulu vous en faire profiter. Il s'agit de la pomme Patte de Loup. C'est une nouvelle pomme... ancienne.

Notre ami Wikipédia fournit ces informations : **Patte de loup** est le nom d'une variété de [pomme](#) connue depuis le [Moyen Âge](#). Elle doit son nom à la marque ressemblant à une cicatrice apparaissant parfois tout autour du fruit (comme si un loup l'avait griffé). La 'Patte de loup' est une pomme de grosseur moyenne, de forme sphérique, sensiblement comprimée aux pôles et souvent ayant un côté plus développé que de l'autre. Le [pédoncule](#) est court et gros, planté dans un vaste et profond bassin. Œil grand ou moyen, ouvert ou mi-clos, à cavité unie et prononcée. La peau est rugueuse, brun fauve, nuancée de vert, légèrement squameuse et fortement ponctuée de gris. La chair quelque peu jaunâtre ou verdâtre est fine, compacte et ferme. Elle est sucrée, délicatement acidulée et parfumée avec un léger goût [anisé](#). **C'est une pomme de première qualité.** Nous vous souhaitons une belle dégustation.



Un bel étalage préparé par les administrateurs et bénévoles de Terre solidaire qui présentaient les légumes produits à Planaise

