



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,



Repas avec les producteurs, administrateurs, bénévoles et permanents de Terre solidaire.

Vendredi 28 septembre marquait la fin des marchés d'été.

Réunis autour d'un repas concocté avec les produits de chacun, mis en scène par Philippe ROMAN, tous les acteurs des marchés d'été ont pris la décision de se retrouver en juin 2019.

Ces marchés furent l'occasion de belles rencontres, de partages riches, et d'animations autour de l'idée du « manger sainement et localement ».

Nous sommes donc tous très heureux de vous annoncer que les marchés reprendront avec les beaux jours.

Nous en reparlerons (presse, Facebook, Feuilles de chou, ...).

Et parce que le prochain été est encore très loin, nous avons eu envie de vous proposer un grand marché, un peu avant Noël. La date n'est pas encore fixée, néanmoins nous serons tous fiers de vous retrouver avant les fêtes.

Le 28 septembre était aussi l'occasion de la mise en place du premier atelier cuisine : 7 personnes ont bénéficié des conseils de Philippe ROMAN (rappelons qu'il a obtenu un macaron au Gault et Millau).

Ambiance plus que sympathique, trucs de folie pour aborder la cuisine sans appréhension. Chacun a préparé un marbré maraîcher et fromager. Splendide !

Un tel succès que nous avons pris la décision de poursuivre l'aventure « atelier culinaire ». Philippe vous accueillera à Terre Solidaire en décembre (date à fixer), et vous proposera une cuisine festive.

Nous en reparlerons dans quelques semaines.

Et comme le gâteau ne serait pas terminé sans sa cerise, Philippe va animer aussi des ateliers pour apprendre la cuisine-saveur aux salariés de Terre Solidaire.

## Votre panier

Pour un grand panier

- 0.4 kg oignons rouges
- 1,0 kg pommes de terre
- 1.0 kg aubergines
- 1.3 kg blettes
- 1.5 kg courgettes
- 1 chicorée
- 2 bottes de radis

Fruits : 1.0 kg pommes, 0.7 kg coings

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

## La Recette de la semaine

### Blettes à la Saucisse de Morteau

Pour 3 à 4 personnes

- 6 grosses côtes de blettes
- 2 saucisses de Morteau
- 3/4 de litre de bouillon
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 15 cl de crème fraîche
- 80 g de comté râpé
- le jus d'un citron.

Cuire les 2 saucisses 15 à 20 mn dans de l'eau frémissante.

Coupez les côtes de blettes en tronçons de 4 à 5 cm et faites-les cuire à l'eau bouillante salée et additionnée du jus de citron. Rafraîchissez-les et égouttez-les.

Préparez une sauce à gratin : faites un roux avec le beurre, la farine et versez dessus le bouillon. Laissez cuire 10 à 15 mn, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez.

Dans un plat à gratin disposez les côtes de blettes, ajoutez les saucisses détaillées en rondelles, recouvrez le tout de sauce, parsemez de comté râpé et faites gratiner.

Accompagnez d'une salade.



### Prévisions légumes semaine prochaine

Ail  
Chou chinois  
Pommes de terre



Pour finir, un peu de chantilly gourmande. Terre solidaire aime le partage, la mutualisation. C'est pourquoi ces ateliers seront proposés aussi aux autres adhérents du Réseau Cocagne en Savoie : les Triandines, J'aime Boc'oh et le Cortie.

L'atelier culinaire dans la cuisine de Terre Solidaire



Véronique, Directrice

### L'agenda 2019 des Jardins de Cocagne arrive à Terre Solidaire



Pour 12 €, il vous propose 52 recettes pour inviter le Monde à votre table. Cette édition 2019 vous convie, semaine après semaine, à un voyage culinaire authentique. Une façon inédite d'aller à la rencontre de l'autre et de sa culture.

Quelques exemples de recettes : **Bolanis**, des beignets de ciboule de l'Afghanistan ; **Korma**, riz épicé au poulet du Bangladesh ; **Mouttabal**, caviar d'aubergines de Syrie ; **Chakchouka**, poêlée de pomme de terre, poivron, champignon et oeufs du Soudan ; **Zigni**, ragoût de boeuf aux épices de l'Érythrée ; **Byriani**, riz basmati aux légumes, yaourt et herbes fraîches du Sri Lanka ; **Dahl**, soupe aux lentilles corail du Tibet ; **Flija**, gâteau au fromage et yaourt du Kosovo...

Réservez-le au secrétariat : 04 79 84 41 23 ou [secretariat@terre-solidaire.fr](mailto:secretariat@terre-solidaire.fr)



Auvergne – Rhône-Alpes

