



# La Feuille de Chou

## Édito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Cette semaine est dédiée à Laure. Qui est Laure ?

En fait, je ne sais, je n'en connais pas. Il existe une autre explication. Bé oui, il s'agit de la semaine de l'or.

Terre Solidaire, cité d'or. Association en or. On pourrait continuer ainsi très longtemps. Alors, vite, passons au fait.

C'est donc une semaine en or. Josette vous en parlera aussi la semaine prochaine. Faisons perdurer le suspens.

En attendant, parlons tout de même de ce qui nous conduit à parler d'or.

C'est la semaine de l'or rouge. La tomate va nous ramener à notre préoccupation principale : la production maraîchère bio dans le cadre d'un chantier d'insertion.

Jean-Sébastien, que vous pouvez rencontrer chaque jour chez Mont Bio, nous apporte une première info.

**Le vendredi 16 novembre, à partir de 20 h, sera projeté, gratuitement, le film « L'Empire de l'Or Rouge » de Jean-Baptiste Malet & Xavier Deleu dans le cadre du Festival ALIMENTERRE. C'est un documentaire complet sur le parcours d'une tomate.**



Synopsis – Que mange-t-on quand on ouvre une boîte de concentré de tomates, lorsque l'on verse du ketchup dans son assiette ou que l'on entame une pizza ? Toute l'humanité en consomme et pourtant, personne n'en a vu. Les tomates sont produites et conditionnées sous barils en Chine pour être ensuite exportées aux quatre coins de la planète. Pendant deux ans, Jean-Baptiste Malet a retracé le voyage d'une tomate de la Chine au Ghana, en passant par l'Italie, le Canada et les États-Unis. Ce film nous emmène à la rencontre des traders, cueilleurs, entrepreneurs, paysans, généticiens, fabricants de machine qui se cachent derrière l'industrie de la tomate.

Jean-Sébastien vous attend nombreux chez Mont'Bio le vendredi 16.

Et ce n'est pas tout. Je vous disais une semaine en or.

L'or blanc savoyard a commencé à recouvrir les cimes, pendant que l'or vert de la Nouvelle Calédonie demeurera français. C'est Nickel.

Revenons néanmoins à nos moutons (de Nouvelle Zélande). Mouais, peut mieux faire. Certes. Je vais donc essayer.

Nous parlions un peu plus haut de l'or rouge, des tomates en somme.

La bise et le froid étant venus, il est désormais temps de chanter. On s'arrange comme l'on peut. Monsieur de La Fontaine ne m'en voudra point. Car de l'eau, on en a manqué. Point de gaspillage pendant les temps chauds. Alors chantons.

Et nous allons vous chanter la chanson de l'or rouge qui s'est transformé en or vert.

## Votre panier

Pour un panier

1.300 kg de pommes de terre déclassées

0.800 kg de fenouil

0.160 kg de mâche

0.150 kg d'ail

1 potimarron (env. 0.800 kg)

Et selon dépôts : 1 salade

Fruits : 1 kg de pommes, 1 kg de poires

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

## La Recette de la semaine

### Brouillade au potimarron

- 800g potimarron
- 4 œufs
- 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche
- ail, ciboulette, basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Vider, peler et émincer assez finement le potimarron (à la main ou au robot).

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok ou une poêle anti adhésive et

faire revenir le potimarron pendant 25-30 minutes. (Selon l'épaisseur des tranches,

le potimarron va se réduire en bouillie, à chacun de faire en fonction de ses goûts)

En fin de cuisson, ajouter l'ail, la ciboulette et le basilic. Faire revenir

encore un peu et ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.

Battre les œufs dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux. Verser les

œufs sur la préparation et attendre un peu avant de remuer.

Servir aussitôt.



## Prévisions légumes semaine prochaine

Pommes de terre  
Salade  
Chou rave



Qu'est-ce qu'elle nous raconte ?

Les tomates se sont transformées en nickel ? Non, en or, je vous dis. Et en plus en or vert. Comment ?

Point de gaspillage disions-nous.

L'or... squ'il fut l'heure d'arracher les pieds de tomates, il y avait encore beaucoup de tomates vertes. Que pouvions-nous en faire ?

Une idée en or : tenter de faire plaisir aux adhérents.

Nous avons contacté J'aime Boc'Oh. C'est une autre structure d'insertion sur Cognin qui fait de la transformation.

Ils nous ont proposé de faire du ketchup vert avec les tomates restantes.

Nous venons de réceptionner les pots de ketchup vert. On vous les mettra dans les paniers en fin d'hiver.

Pour le moment, nous cherchons des recettes que nous pourrions vous suggérer.

Martine a proposé de faire une tarte au ketchup. On a aussi essayé une tarte aux pommes sur fond de ketchup vert. Philippe ROMAN, notre cuisinier émérite, va créer une recette pour vous. Et Floriane a eu une autre mission. Elle va vous en parler un peu plus loin dans cette feuille de chou, car, en effet, le travail en équipe est consubstantiel à l'émergence d'idées novatrices et de belles réussites. C'est l'or (lors) de nos partages que nous est venue l'idée délicieuse de vous parler du Ketchup Vert de Terre Solidaire.

Floriane se saisit du bâton de parole.

Véronique, directrice

## Le coin de la chargée d'insertion

Aujourd'hui je vais vous parler d'un sujet différent qui ne concerne ni l'insertion sociale, ni l'insertion professionnelle, ni même le recrutement ou la sortie des salariés en insertion, bref un sujet hors sujet pouvons-nous dire.

Mais pas si hors sujet que ça puisque cela concerne les légumes. Plus précisément, cette fin d'été, voire ce début d'automne, de nombreuses tomates vertes ont été ramassées. Le froid et la pluie, même s'ils ont été tardifs cette année, ne rendent pas possible leur maturité. Donc que faire de ces tomates vertes ?... Les jeter serait incompatible avec notre éthique de non-gaspillage. Vient l'idée de les proposer pour transformation en conserve et plus précisément en ketchup vert. La structure de conserverie solidaire « J'aime Boc'Oh » de Cognin a été contactée et rendez-vous fut pris pour la transformation de nos tomates vertes.



Arrivent donc les pots de Ketchup Vert de Terre Solidaire.

Tous très curieux et amateurs de nouveauté, nous goûtons... Hum c'est intéressant, chacun y va de son commentaire gustatif : un peu sucré disent certains, un peu trop vert disent d'autres, une épice indéfinissable. Bref, comment cuisiner ce ketchup vert pour le valoriser ? Les idées fusent et chacun propose de tester son idée à la maison. En ce qui me concerne, je propose très classiquement de tester avec... DES FRITES ; le ketchup étant évidemment **consubstantiel** aux frites. Et les meilleurs cobayes en la matière sont les enfants, n'est-ce pas ?

Donc menu de ce mercredi midi : steak/frites, pour le plus grand bonheur de mes enfants.

Frites maison bien-sûr, avec des pommes de terre en provenance de Terre Solidaire. Avec pour mission de tester pour vous, chers(es) adhérents(es), l'association Ketchup Vert / frites en comparaison avec du ketchup classique. Ils se sont prêtés avec plaisir au jeu. Je vous passe les détails, mais très satisfaits, ils ont vraiment apprécié le goût et le résultat est très positif. Et je confirme qu'effectivement le mélange est gouteux. Une seule légère critique de la part de mes 3 adeptes de frites/ketchup : ce n'est pas son gout sucré, qui, soit dit en passant, est beaucoup moins sucré que le ketchup classique des magasins. Ce n'est pas non plus sa couleur, qui ne les a pas refroidis du tout... Le seul petit bémol de ce ketchup vert : sa texture plus liquide, et par conséquent... « il tient moins bien accroché sur les frites »... Et oui, on n'y avait pas pensé à celle-là !

Je pense que vous aurez le plaisir de tester cette nouveauté dans vos paniers cet hiver. Et je peux d'ores et déjà vous rassurer, c'est vraiment très bon. Sur ce, je vous souhaite une belle fin de semaine et vous donne rendez-vous dans quinze jours pour une feuille de chou sur un sujet plus classique et typique d'une chargée d'insertion.

Floriane, chargée d'insertion



AUVERGNE - Rhône-Alpes

