

# La Feuille de Chou



**Marché de producteurs locaux le vendredi de 14h à 18h**

**TOMATES  
PIC DE PRODUCTION**

**Vendredi 16 août sur le marché :**

**Caisses de tomates  
Caisses de tomates pour coulis**

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Comme promis, voici la surprise.

Le repas camerounais préparé par Stéphanie et Philippe s'est déroulé mardi dernier. Je leur laisse vous narrer cette belle aventure.



Pour rappel, l'excellent plat camerounais a été dégusté en présence de la DIRECCTE, du Conseil Départemental 73, de la Banque Alimentaire, les bénévoles et les salariés de Terre Solidaire.

Place maintenant à Stéphanie et Philippe.

Véronique, directrice



La richesse, c'est ce qu'on a dans le cœur, nous pouvons et nous devons la partager. Un repas est fait pour être partagé parce qu'il y a de l'amour (il a demandé de l'amour).

Il faut être fière de mettre ce qu'on a de meilleur dans le cœur, cela s'appelle : la Générosité, l'ouverture aux autres.

Je remercie l'administration, les encadrants et les collègues qui m'ont permis de partager mon savoir-faire. J'ai été très heureuse de voir tout ce monde apprécier cette recette et ce moment.

Stéphanie, salariée

## Votre panier

Pour un panier

2.5 kg courgettes  
1.0 kg pommes de terre  
1.6 kg tomates  
0.250 kg oignons blancs  
Et, selon dépôt : 0.5 kg de haricots ou  
0.6 kg d'aubergines + 0.15 kg de tomates  
cerises

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

## La Recette de Stéphanie

### Bœuf sauce arachide et riz blanc

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ kg de bœuf (bavette, tendre...)
- 1 boîte de pâte d'arachide (250 g)
- 1 bouillon cube (bœuf)
- 4 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1 poireau
- 2 grosses tomates
- 400 g de riz blanc
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Couper le bœuf en morceaux. Laver à l'eau froide pour enlever le sang. Le mettre en casserole à l'eau froide avec oignon, sel et poivre. Cuire 30 minutes puis retirer la casserole. Mixer au blender tomates, poireau, oignon, ail.

Dans une casserole, chauffer l'huile. Saisir la viande. Mettre les légumes mixés. Faire mijoter 10mn. Rajouter de l'eau froide, refaire bouillir et ajouter la pâte d'arachide. Laisser cuire 30 mn maximum. Rajouter le cube de bouillon de bœuf. Vérifier l'assaisonnement.

Cuire le riz blanc façon pilaf (huile + oignons puis eau).

Une fois cuit, servir à part le riz et le bœuf en sauce.



**Prévision légumes semaine  
prochaine**  
Courgettes  
Carottes  
Pommes de terre



Comme c'est (presque) toujours le cas, le théâtre et la cuisine se rejoignent : la conception d'un plat est un spectacle et celui-ci est une recette... les personnages sont des ingrédients et ceux-ci constituent un décor (décor ? des Corps ! etc.)

Stéphanie est LA femme africaine. Une personne et un personnage : le calme dans l'autorité, le sourire et la bienveillance dans l'efficacité (et dans le cadre d'un repas camerounais, quelle aubaine !).

Les courses sont faites dans un calme olympien (dans une grande surface) et une ambiance chaleureuse et conviviale (dans une épicerie africaine).

En cuisine, le geste est sûr, l'organisation parfaite, le rythme du travail suit les battements d'un cœur généreux et puissant qui sait honorer les cœurs et bouches de ses hôtes.

Sa recette de bœuf s'avère subtile et nutritive à l'image d'une femme qui sait prendre ses responsabilités.

Les aléas de la vie font qu'une personne peut être salariée de Terre Solidaire sans renoncer à ses rêves et ses exigences....

Merci Stéphanie.

Philippe ROMAN, Acteur de Terre Solidaire



### *Menu*

Salade de carottes

Bœuf sauce arachide

Riz blanc

Beignets de bananes  
accompagnés de poisson.

Prochain repas pris en commun **mardi 3 septembre** à 11h50.

Si vous êtes intéressés pour vivre cette aventure, vous pouvez vous inscrire au secrétariat auprès de Dominique :  
secretariat@terre-solidaire.fr ou 04.79.84.41.23.



AUVERGNE – Rhône-Alpes

