



La Feuille de Chou

Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 14h à 18h

Édito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Un petit édito de fin d'été qui a pour objet de donner une information à chaque lecteur. En effet, sur le marché des Saveurs du Terroir, nous avons la chance de voir Bruno Châtelard, producteur de spiruline à Coise.

Et on se fait du bien. En effet, la spiruline est un concentré de nutriments. Elle est riche en bêta-carotène, en fer, en vitamine B12, en vitamine E, en protéines, en minéraux, et oligo-éléments.

La spiruline est une micro-algue d'eau douce. Elle se consomme séchée. Bruno vend sa production sous forme de brindilles. On peut les mettre dans une cuillère et avaler avec de l'eau, mettre dans un yaourt, dans une salade....

Bruno a innové et propose désormais un savon au lait d'ânesse enrichi à la spiruline.

Il s'est rapproché de Cécile, de Savoy'Anes de Saint Pierre de Souci. Cécile vient sur le marché également pour vendre ses créations.

Ils ont donné naissance à un savon d'ânesse extraordinaire. Il sent merveilleusement bon. Il est désormais disponible sur le marché de Terre Solidaire et cela jusque fin octobre

Voici quelques photos pour vous donner envie.



Votre panier

Pour un panier

1.5	kg	courgettes
2	pièces	poivrons
0.850	kg	haricots
0.800	kg	pommes de terre
1	pièce	melon
1	botte	ciboulette

Et selon dépôt : 0.700 kg de tomates ou 1 concombre

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

Les Recettes de la semaine

Filets de poisson aux courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 courgettes, 4 filets de poisson (type colin/cabillaud), 1 oignon, 1 cuillère à café de curcuma, sel (facultatif).

Laver, éplucher et couper les courgettes en petits dés. Couper l'oignon en fines lamelles. Faire revenir oignon et courgettes dans une poêle bien huilée, à couvert, pendant quelques minutes. Couper les filets de poisson en petits morceaux.

Une fois que les courgettes ont rendu un peu d'eau, ajouter le curcuma et le poisson. Mélanger et faire cuire à feu moyen, à couvert pendant 10 minutes, puis à découvert pendant 5 minutes.

Poivrons à l'œuf

Ingrédients pour 6 personnes :

3 poivrons, 6 œufs, sel, poivre

Couper les poivrons en deux après les avoir passés sous l'eau. Les vider. Casser un œuf entier dans chaque moitié, puis saler et poivrer.

Faites cuire au four 10 mn environ, à thermostat 6 (180°C).



**Prévisions légumes semaine
prochaine**
Carottes
Courgettes
Haricots



Et, comment faire si on ne peut pas venir sur le marché ?

Voici une idée partagée avec Bruno. Si vous êtes intéressés par des boîtes de spiruline et/ou du savon, vous pouvez nous passer commande et nous vous mettrons vos produits dans votre panier.

Il suffit pour cela d'envoyer un mail sur coordination@terre-solidaire.fr

En attendant, toute l'équipe se joint à moi pour souhaiter une belle rentrée.

Véronique, directrice

Le coin de la chargée d'insertion

Les vacances se terminent pour la plupart des salariés. Chacun, et notamment les plus anciens, a pu bénéficier de 1 à 2 semaines de vacances, voire 3 pour les plus chanceux. Ce n'est pas une période facile car la charge de travail, qui est, soit dit en passant, plus importante en cette période de l'année, est partagée entre ceux qui restent. Bravo à tous car, une fois encore, vous avez fait preuve de motivation, d'esprit d'équipe, d'investissement et de sens des responsabilités. Quelques-uns ont préféré attendre fin septembre, pour ne pas entraver la bonne marche de l'entreprise et soulager les collègues de travail.

Mais voilà les bonnes choses ont une fin, la reprise est là. Les horaires d'été prennent fin cette semaine, et dès lundi prochain, les salariés recommencent aux horaires habituels, soit de 8h à 12h chaque matin, et 2 après-midis hebdomadaires de 13h à 16h (les mardi et jeudi) pour les salaires à 26 heures. Ceux à 32 heures travaillent, quant à eux, de 8h à 12h chaque matin et 4 après-midis de 13h à 16h, les lundi, mardi, jeudi et vendredi.

Les formations pour les salariés vont également reprendre d'ici mi-septembre.

Et pour agrémenter la rentrée, mardi prochain, nous aurons le plaisir de déguster, lors de la pause de midi, un repas soudanais préparé par un de nos salariés, Moussa, coaché et soutenu par Philippe ROMAN. Evidemment nous vous tiendrons informé de tout cela dans la prochaine feuille de chou, photos à l'appui.

Par ailleurs, lundi prochain, ce seront Christophe et Nagan qui feront leur rentrée, non pas scolaire, mais professionnelle, puisqu'ils intégreront l'équipe de salariés polyvalents de Terre Solidaire. Je vous ferai, très rapidement, fidèle à mon habitude de septembre, un bilan quantitatif des salariés présents à ce jour.

D'ici là je vous souhaite, chères adhérentes, chers adhérents une belle fin de semaine, et une belle rentrée à vos enfants, collégiens, lycéens et étudiants, sans oublier, bien-sûr, nos adhérents enseignants.

Floriane, chargée d'insertion

Petit rappel

Pensez à ramener à votre dépôt habituel, vos sacs en tissu (vert ou blanc) et vos sacs-cabas plastiques identifiés à votre nom, ou vos cagettes vides, en venant chercher votre panier de la semaine en cours.



Auvergne - Rhône-Alpes

