

# La Feuille de Chou



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

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Dimanche 1er septembre, Terre Solidaire est présent à la Foire de Qu'ara Bara à Montmélián, la plus ancienne foire de Savoie.

Voilà près de 800 ans qu'on l'appelle la Foire de Qu'ara bara - entendez en français contemporain "qui aura, baillera, donnera ou échangera". A l'origine, un grand marché agricole où les Savoyards venaient faire leurs achats. Aujourd'hui, les vaches ne sont plus que des éléments de décor, mais l'âme de la fête reste toujours vivante.

Au-delà de l'activité commerciale, et les 200 exposants qui ont investi la ville, l'esprit "retrouvailles" se perpétue à travers les siècles.

Ainsi, Terre Solidaire participe à la fête. Plaisir de retrouver les adhérents, de vendre fièrement les légumes bio, de montrer les photos, d'expliquer, de parler du projet global, de convaincre ...

En effet, l'adhésion à Terre Solidaire, ce n'est pas uniquement le fait d'acheter un panier de légumes chaque semaine, c'est aussi soutenir un projet éthique et humain : c'est ce que nous faisons par exemple sur le stand de la Qu'Ara Bara.

Tous les contrats ont été distribués !!

Nous avons bon espoir que de nouvelles familles viennent rejoindre les adhérents consom'acteurs de Terre Solidaire.

D'ailleurs, nous en profitons pour passer un message. Nous savons que certains adhérents s'organisent pour faire du "co-panier" (co-voiturage de paniers, chacun prend les paniers du quartier à tour de rôle). Bravo !

Plusieurs nouvelles familles sont intéressées par le "co-panier"..., n'hésitez pas à proposer ou à demander... (Petite annonce affichée dans le dépôt, sur le site internet, ou auprès du secrétariat).

En attendant de nouveaux lecteurs pour la feuille de chou, nous vous souhaitons une belle semaine.

Hélène et Marielle, Administratrices,  
en relais des bénévoles présents sur la Qu'Ara Bara.



## Votre panier

Pour un panier

1.0	kg	pommes de terre
2.0	kg	courgettes
0.8	kg	haricots
1	pièce	concombre
4	pièces	poivrons
1	botte	ciboulette

Et, selon dépôt : 1 salade + 0.300 kg tomates cerise ou 0.700 kg tomates

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

Fruits : prunes rouges et raisin blanc

## La Recette de la semaine

### Poêlée de légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

2 carottes, 2 courgettes, 1 brocoli, 1 poivron rouge, 200 g de haricots, 2 gousses d'ail, 1 oignon rouge ou blanc, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 20 cl de bouillon de légumes, quelques brins d'herbes fraîches (ciboulette, basilic,...)

Épluchez l'ail, l'oignon et les carottes.

Équeutez les haricots verts et détachez les fleurettes des brocolis. Épépinez le poivron et enlevez les parties blanches.

Tranchez les carottes, les courgettes, le poivron et l'oignon en julienne ou en rondelles. Hachez les gousses d'ail, et laissez les fleurettes de brocoli et les haricots entiers.

Faites chauffer un wok ou une cocotte, versez l'huile d'olive, commencez par faire revenir quelques minutes l'ail et l'oignon à feu vif, puis ajoutez les légumes, et poêlez environ 10 min, à feu vif, en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, ajoutez le bouillon aux légumes et mélangez jusqu'à la complète absorption du bouillon, puis servez chaud, tiède ou refroidi, parsemé d'herbes fraîches ciselées.



### Prévisions légumes semaine prochaine

Ail  
Courgettes  
Poivrons



Charlotte nous a rejointe cette semaine, sur le poste d'Encadrant Technique d'Insertion libéré par Alix. En effet, ce dernier a terminé sa formation d'une année et a quitté Terre solidaire pour aller naviguer vers d'autres cieux.

Charlotte, après 20 ans passés au CFPPA de La Motte Servolex, vient renforcer l'équipe de maraîchers composée de Rodrigue et Sylvain.

Ses expériences en agriculture et sa connaissance du public sont un véritable atout pour Terre Solidaire.

Nous sommes tous ravis de l'accueillir parmi nous.

Véronique, directrice

#### Charlotte :

« Je suis très heureuse d'être là. Les salariés, autant permanents que Jardiniers, m'ont offert un accueil de rêve. Ma prise de fonction en a été facilitée. C'est épanouissant et enrichissant. Je vous retrouverais dans une prochaine feuille de chou, pour un article. »



#### Petit rappel

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](mailto:coordination@terre-solidaire.fr)