Terre Solidaire
Ensemble, cultivons la solidarité

Vendredi 20 septembre 2019

Semaine 38

La Feuille de Chou

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

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

J'avais évoqué dans une feuille de chou précédente un repas de rentrée préparé par Moussa et Philippe ROMAN (ancien restaurateur). C'est à nouveau un chouette moment de partage et d'échange que nous avons vécu à Terre Solidaire. Un moment un peu hors du temps qui change du quotidien.
Tout a commencé en août quand Moussa a émis le souhait de préparer un repas soudanais. Rendez-vous fut pris pour le mardi 3 septembre, nos papilles s'en régalaient d'avance.
Un peu de préparation en amont tout de même. Tout d'abord, il convient d'établir le menu avec Moussa qui souhaite préparer une "chorba", une soupe soudanaise de mouton aux légumes. Une recette familiale transmise de génération en génération. Philippe Roman s'occupe des entrées (salades diverses agrémentées de houmous) et du dessert (gâteau de semoule).
Pour la chorba, nous établissons la liste de courses avec Moussa, ce qui n'est pas chose aisée pour lui puisqu'il ne connait pas la traduction en français de tous les ingrédients. Merci à Radia qui a fait l'interprète de l'arabe aux français. Philippe achète la viande, les quelques ingrédients manquants. Voilà tout est prêt pour le mardi matin… Le jour dit, il ne manque plus que… Moussa ! Et oui, petite frayeur, ce dernier a loupé la navette et commence donc à monter à pied à Terre Solidaire. 2-3 coups de téléphone plus tard, tout est arrangé, Moussa a pu être récupéré à la gare et est aux fourneaux. Une matinée sereine entre Philippe et Moussa, chacun sachant ce qu'il a à faire, les cuisiniers très concentrés s'appliquent pour nous régaler.

Moussa et Philippe

Self service en file indienne

Votre panier

Pour un panier

1.0	kg	pommes de terre
0.150	kg	ail
2	pièces	poivrons
0.5	kg	haricots
1	pièce	concombre
0.8	kg	tomates
0.6	kg	aubergines
0.050	kg	physalis

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

Fruits : pommes et poires

La Recette de la semaine

Ratatouille de légumes et haricots

Ingrédients pour 4 personnes :
30 ml de huile d'olive, 2 gousses de ail, 200 g de oignons, 150 g de haricots verts, 260 g de courgettes ,180 g de aubergines, 200 g de poivrons, 260 g de tomates, 750 ml de haricots rouges (en conserve), sel, poivre, 0.4 g de piment d'Espelette

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole. Y faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire 4-5 min jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
Faire bouillir, ou cuire à la vapeur, les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver.
Couper tous les autres légumes en dés et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Faire revenir pendant 4-5 min. Ajouter les tomates. Saler et poivrer. Ajouter le piment.
Cuire, à feu doux et à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu al dente (20-25 min).
Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson.
Ajouter les haricots verts, les haricots rouges, et chauffer le tout 5 min. Vérifier l'assaisonnement. Servir.

Carmintran - 73800 PLANAISE / 04 79 84 41 23 - Fax : 04 79 84 41 48
secretariat@terre-solidaire.fr / www.terre-solidaire-savoie.org
N° SIRET : 422 684 480 000 29 / INSERTION PAR LE MARAICHAGE

Prévisions légumes semaine prochaine

Poivrons

Aubergines

Salade

Pendant ce temps, tables et bancs sont installés dans le parc, à l'ombre des arbres, merci à nos 2 bénévoles Michel et Alain, aidés de Stefano et Johanes, qui ont géré cela de main de maître.

Merci également à Martine et Nadège pour l'intendance : mise de la table (assiettes creuses et assiettes plates pour les entrées), les boissons, la décoration…

Midi sonnant au clocher, ce n'est pas mois de 26 personnes affamées qui arrivent, prêtes à mettre les pieds sous la table.

Le buffet d'entrée de Philippe est apprécié à l'unanimité, de même que la chorba. Epicée juste ce qu'il faut…, un régal !

La preuve en est : il ne reste plus rien ni dans les assiettes ni dans les gamelles, le 2ème service a eu du succès.

Puis à la fin du repas, chacun donne un coup de main pour débarrasser assiettes, couverts, plats, casseroles, marmites, tables et bancs. Une partie de l'équipe encadrante et Nadège se chargent de la vaisselle et, à 13h30, tout le monde peut reprendre le travail ! Merci à tous pour la réussite de ce moment de partage qui se veut convivial et chaleureux. Evidemment on ne finit pas un repas sans préparer le prochain... Un volontaire pour nous faire gouter la cuisine de son pays ? Archam se propose pour un plat arménien…Rendez-vous est pris pour le mois d'octobre !!

D'ici là, je vous souhaite, chères adhérentes, chers adhérents, une belle fin de semaine à tous.

Floriane, chargée d'insertion

Connaissez-vous Physalis alkekengi ?

L'Alkékenge, ou Coqueret alkékenge, est une plante du genre Physalis, de la famille des Solanaceae (comme la tomate, la pomme de terre, l'aubergine, le piment). La plante est surtout connue pour son fruit, une baie comestible de couleur orange, riche en vitamines (en particulier en vitamine C), minéraux et oligo-éléments, enfermée dans un calice rouge orangé accrescent semblable à une lanterne.

Elle est aussi appelée Lanterne, Amour-en-cage, Cerise d'hiver.

Le physalis se prépare en moins de cinq minutes.

Il est aussi simple de préparer des physalis que des tomates-cerise **:** ôtez le calice sec, passez les fruits sous l'eau claire, séchez-les délicatement entre deux feuilles de papier absorbant, nul besoin de les peler ou de les épépiner avant de les cuisiner.

Vous pouvez ensuite utiliser les physalis entiers, ou bien simplement coupés en deux**.**

Avec leur saveur acidulée, entre tomate et groseille à maquereau, ils se croquent cru, nature, mais se consomment également en tartes, salades de fruits, flans ou encore confitures et gelées.

Et pour varier les recettes, pourquoi ne pas utiliser des physalis :

- poêlés, avec des épices qui relèveront leur saveur sucrée ;
- en accompagnement de poisson blanc grillé, de volaille ou d'une belle tranche de foie de veau, rapidement revenus dans du beurre ;
- gratinés avec des endives et des noix de Saint-Jacques ;
- crus dans une salade composée à base de roquette, de groseilles et de fromage ;
- trempés dans du chocolat noir ou dans un caramel, servis en mignardises avec le thé ou le café.

Martine, salariée

RÉSEAU COCAGNE msa santé famille retraite services DIRECCTE DDCSPP SAVOIE LE DÉPARTEMENT AUVERGNE – RhôneAlpes l'Europe s'engage en Rhône-Alpes avec le FSE