



La Feuille de Chou

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

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

La rentrée à peine effectuée, l'automne arrive désormais à grands pas, avec sa féerie de couleurs... et tous les bilans à préparer !

C'est toujours l'occasion de se poser, de regarder, d'analyser, afin de se préparer au mieux pour l'année suivante.

Le temps des tongs, de la plage, est loin : la maison est maintenant notre quotidien.

La maison ?

Je parle du lieu d'accueil des salariés, cette grande et belle bâtisse qu'est Carmintran.

Comme vous le savez, Terre Solidaire travaille actuellement (et depuis de nombreux mois) sur un projet de réhabilitation.

Dans le même temps, nous réfléchissons à l'amélioration de l'outil de travail.



Ainsi, en mai 2019, 4 nouvelles serres ont été installées à Coise.

C'est impressionnant et efficace. La production a donc augmenté.

Par conséquent, il devient nécessaire de prévoir l'achat d'une nouvelle chambre froide.

Je profite de l'occasion pour commencer à rappeler une information que nous développerons dans les semaines à venir : Terre Solidaire est habilitée à délivrer des reçus fiscaux.

En effet, si vous faites un don à la structure, Dominique vous fera parvenir un reçu qui vous permet de déduire 66% du montant du don de vos impôts (66% si vous êtes un particulier, 60% si vous êtes une entreprise soumise à l'impôt).

Double effet positif : vous baissez le montant de votre impôt, vous aidez au financement de l'outil de production.

L'an passé, les dons reçus ont été affectés à l'achat des serres.

Cette année, nous vous proposons de les affecter à l'achat de la chambre froide.

Comment faire ?

Il suffit de transmettre votre don (par chèque) à Terre Solidaire, Dominique vous envoie le reçu fiscal, et vous déduisez la somme de vos impôts. C'est tout.

Terre Solidaire a besoin de vous dans ce cadre, certes, mais pas uniquement.

Plus vous serez nombreux à manger les légumes solidaires, plus l'impact de cette belle association sera grand.

Merci à chacun d'entre vous !

Véronique, directrice

Votre panier

Pour un grand panier

1.0	kg	pommes de terre
1	pièce	potimarron
2	pièces	concombres
4	pièces	poivrons
1.5	kg	tomates
0.250	kg	échalions
1	botte	radis
1	pièce	salade
1	pièce	chicorée
1.5	kg	courgettes

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

Fruits : Raisin noir et prunes rouges

La Recette de la semaine

Purée de potimarron au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

Un potimarron de taille moyenne, 250 ml de lait de coco, de la muscade, sel, poivre, noisettes concassées, graines de sésame, feuilles de coriandre fraîche ou de ciboulette, huile de noisette

Laver le potimarron (s'il est frais, il se cuisine avec sa peau).

Le faire cuire **entier** dans la cocotte-minute environ 10 minutes (25-30 min en faitout, à couvert, à l'eau bouillante), puis le fendre en deux et ôter les graines.

Dans le plat de service écraser au pilon la chair et la peau. Verser le lait de coco et les épices. Bien mélanger. Réajuster l'assaisonnement si besoin.

Saupoudrer avec des noisettes concassées et des graines de sésame, arroser d'un filet d'huile de noisette.

Servir le plat bien chaud, décoré de feuille de coriandre fraîche ou de ciboulette.



**Prévisions légumes semaine
prochaine**
Aubergines
Salade
Poivrons



L'espace des salariés



Connaissez-vous l'échalion ?

C'est une plante intermédiaire entre l'oignon et l'échalote. Contrairement à cette dernière, le bulbe d'échalion n'est constitué que d'un caïeu, et non de 2 ou 3 pour l'échalote.

Son goût est plus doux que celui de l'oignon, et moins parfumé que celui de l'échalote. Plus l'échalion est gros, plus son goût se rapproche de l'oignon, un échalion à petit bulbe aura un goût plus proche de l'échalote. Il se cuisine comme l'échalote.

Il existe plusieurs variétés d'échalion, allongées ou rondes. La variété la plus connue est appelée « échalote cuisse de poulet du Poitou », de part sa forme allongée et de sa principale région de production.

Le coin de la chargée d'insertion :

Lundi prochain, ce sera le dernier jour de contrat pour Radia qui, après 2 ans à Terre Solidaire, part vers d'autres horizons.

Radia « la radieuse », toujours le sourire, toujours partante, quelle que soit la tâche demandée.

C'est Radia qui, depuis 2 ans, prépare la salle des paniers chaque semaine et gère la répartition des légumes dans vos paniers.

Vous l'avez peut-être croisée également sur le marché le vendredi après-midi.

Pendant son contrat à Terre Solidaire, elle a pu passer la formation SST (Santé et Sécurité au Travail) et suivre une formation comme agent d'entretien, projet professionnel qu'elle a validé.

Radia a, dans un 1^{er} temps, des projets personnels, mais trouvera, sans aucun doute très rapidement, un emploi grâce à ses compétences et son investissement professionnels. Merci Radia pour votre beau parcours à Terre Solidaire et bonne chance à vous.

Floriane, chargée d'insertion

Petit mot de Radia le jour de son départ :



"Je remercie tous mes camarades, les encadrants, Rodrigue, Sylvain et Charlotte, le secrétariat, Dominique et Martine, ainsi que Floriane et Véronique.

C'est un peu triste de quitter Terre Solidaire, mais il le faut. C'est une très belle expérience. J'ai appris beaucoup de choses à Terre Solidaire : je n'avais jamais semé, ni planté avant de commencer.

J'ai bien aimé le marché et vendre les légumes aux clients.

Je souhaite une bonne continuation à tous mes collègues et espère que chacun réussisse ses projets. Bon courage pour les vendanges !"