

# La Feuille de Chou



Les contrats 2020 seront dans vos paniers la semaine prochaine

## Édito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

La récolte de pommes et poires est maintenant terminée. Il est désormais temps de profiter des fruits savoyards.

Il y a quelques années, nous avons proposé aux adhérents de compléter leur panier par des fruits.

Nous sommes toujours aussi fiers de pouvoir dire que nous sommes une des rares structures du Réseau Cocagne à ne pas acheter de légumes. Tout ce qui est mis dans les paniers est produit par les salariés de Terre Solidaire, sur les terrains exploités par la structure.

C'est un véritable plaisir qui loue la qualité du travail des encadrants techniques et des Jardiniers. Bravo à vous, car sortir chaque semaine l'équivalent de 400 paniers, c'est extraordinaire.

Nous ne produisons pas de fruits. Alors, le jour où nous en avons proposés dans les paniers, nous avons cherché des producteurs.

Le Conseil d'Administration de Terre Solidaire s'est positionné pour des fruits bio produits le plus localement possible.

En Savoie, pommes et poires sont produites en belles quantité et qualité. Mais cela ne dure qu'un temps. De novembre à février-mars, nous pouvons donc consommer local. Le reste du temps, d'avril à juin et de septembre à novembre (nous ne livrons pas de fruits en juillet et août), il faut trouver des fruits par ailleurs. C'est une plateforme d'Auvergne Rhône Alpes qui nous livre.

Comme nous vous l'avions annoncé, nous avons changé de fournisseur. Il y a un léger mieux. Néanmoins, cela reste quelque peu décevant, car ce n'est pas local. Une solution est en train d'émerger. Un producteur mauriennais va planter des petits fruits qui seront dans vos paniers dans les mois à venir. Nous en reparlerons plus tard.

En attendant, l'automne pare nos montagnes de jolies couleurs, et pommes et poires savoyardes vont désormais remplir vos paniers jusqu'au printemps.

Elles ont grandi à Gilly sur Isère. Le producteur est l'entreprise de M. et Mme RAUCAZ : la ferme du Coteau. (Photos extraites du site de la ferme du Coteau)



## Votre panier

Pour un grand panier

0.250	kg	ail
2	pièces	chou chinois
1.0	kg	carottes
2.0	kg	pommes de terre
2	pièces	fenouil
1	pièce	salade
2	pièces	poivrons (offerts)

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

Fruits : pommes et poires

## La Recette de la semaine

### Chou chinois aux saucisses

Ingrédients pour 4 personnes :

1 chou chinois, 500 g de saucisses de votre choix, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre, 1 cuillère à soupe de sauce soja, sel, poivre.

Couper le chou chinois en lamelles de 2 cm. Diviser les saucisses en morceaux de 4 cm et les faire revenir dans une cocotte, sur feu fort, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Emincer l'oignon, l'ajouter aux saucisses, et faire revenir quelques minutes à feu doux.

Piler l'ail avec le gingembre, du gros sel et quelques grains de poivre. Verser le tout dans la cocotte, mélanger, sur feu fort, puis ajouter le chou chinois haché et une cuillère à soupe de sauce soja. Poursuivre la cuisson pendant 5 min environ, le chou doit rester un peu croquant. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir avec du riz.



### Prévisions légumes

Potimarron  
Pommes de terre  
Salade



L'aventure « paniers complémentaires de fruits » est la volonté de proposer un travail différent pour les salariés. Ils gèrent la mise en sac, ils apprennent à respecter les poids. Ce n'est pas toujours évident de mettre 1 kg : faut-il couper la pomme en deux ?

Les paniers de fruits ne permettent pas de faire du bénéfice. Ils ont pour objet de proposer des fruits bio, et de préparer les salariés en fournissant des tâches qui leur permettent de s'adapter.

En attendant de vous retrouver dans la prochaine feuille de chou, passez une agréable semaine.

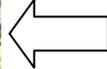
Véronique, directrice

### Le coin des maraîchers:

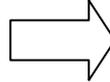
Voici venu le temps où les terres semblent nues. Le froid annonce les dernières récoltes des « légumes de conservation » (carottes, céleris raves, navets, ...).



Panais, carottes et cardons



Choux et cardons



Restent encore les plus rustiques en plein champ : en terre les panais et radis noirs, les choux divers, les navets Boule d'or et les cardons, déjà emmaillotés pour être blanchis et protégés du gel.

Sous abri, nous poursuivons les séries de culture d'épinards, mesclun, mâche, choux-raves, pour approvisionner nos paniers de légumes frais et verts pendant l'hiver.



Charlotte, Stéphane et Dominique  
aux semis d'épinards



Graines d'épinards enrobées  
de fongicide et d'engrais  
agréés bio



Semis : 1 petite graine par poquet

Là aussi, il reste à prélever les dernières blettes et les choux-fleurs.

En ces conditions météorologiques plus rudes, c'est le temps également des nettoyages, rangements et entretiens divers d'hiver ! Bon week-end.

Charlotte, nouvelle encadrante maraîchère depuis un peu plus de 2 mois, curieuse de la richesse que procure la rencontre de toutes les personnes qui s'affairent sur, et pour, ce « jardin ».