



# La Feuille de Chou

## Édito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Voici un petit article bien sympathique à rédiger.

En ces journées de grèves nationales qui paralysent les transports, j'aimerais attirer l'attention sur les conséquences dans une petite structure comme Terre Solidaire.

Un petit exemple ?

Quand, parfois, j'entends que les salariés en insertion doivent travailler la motivation au travail, la ponctualité etc, etc, que dire de ce qui va suivre ?

La prise de poste se fait actuellement à 8h du matin. Serge, cette semaine, s'est levé à 3h45 pour être à l'heure au travail. Quand on le félicite pour ce courage, sa réponse, humble, a été simple et efficace. « Il faut être à l'heure au travail. C'est important ». Que dire ?

Juste chapeau.

Puisqu'il est l'heure des félicitations, je tiens à réserver des louanges pour Hélène, qui a longuement et efficacement œuvré comme administratrice. Elle s'occupe avec dextérité de site internet de Terre Solidaire ([www.terre-solidaire-savoie.org](http://www.terre-solidaire-savoie.org)). Chaque semaine, elle met une photo de son panier, elle renouvelle les informations pour donner envie aux lecteurs de s'intéresser à notre activité. Le site est facile, pratique. On peut même mettre le site sur son téléphone. Merci Hélène et Laurent. Vous faites de ce site une belle vitrine.

N'hésitez pas à aller naviguer : vous allez trouver de nombreuses informations.

Et maintenant, pour terminer, attardons-nous un instant sur un moment particulier de notre semaine : l'analyse des pratiques avec un psychologue du travail. Il s'agit de Philippe BAMY.

Nous avons travaillé sur l'importance du bonjour. Il représente le premier moment de l'accueil, la prise en considération de l'être humain, le premier regard, le premier mot, la première poignée de main. Un bonjour efficace entraîne un démarrage réussi.

Prenons soin de sourire dès les premiers instants de la journée. Tout sera plus agréable.

Vous aurez remarqué que, par 3 fois, j'ai utilisé le mot efficace. C'est volontaire.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que nous avons aussi travaillé sur la notion de performance. Quel mot que celui-ci !

Richard Nixon, président des Etats-Unis de 1969 à 1974, déclarait : « Mon point fort, si j'en ai un, c'est la performance. J'en fais toujours plus que ce que je dis. Je produis toujours plus que ce que je promets. ».

Cela fait presque peur. En effet, on court après un concept « faire toujours plus, toujours mieux », mais à quel prix ? Tension, surinvestissement, burn-out.... Le culte de la performance aliène l'homme. Le plus est l'ennemi du bien. Des formules parlantes, il en existe beaucoup pour illustrer ces propos.

Ainsi : si l'orange est trop pressée, elle devient amère ; à vouloir tirer trop de lait, on fait venir le sang...

Pas de paniers les vendredis  
27 décembre 2019 et 3 janvier 2020

## Votre panier

Pour un panier

0.500	kg	betteraves
1.0	kg	pommes de terre (Désirée)
0.600	kg	carottes
1.0	kg	courge
0.150	kg	mesclun

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

Fruits : pommes et poires

## La Recette de la semaine

### Poêlée de pommes de terre et betteraves

Ingrédients pour 6 personnes :

8 grosses pommes de terre, 4 escalopes (volaille ou de porc), 1 oignon, 4 betteraves, du jus de citron, de l'eau, muscade, persil, un verre de lait.

Laver les betteraves, faire bouillir l'eau dans un cuit-vapeur et déposer les betteraves. Cuire pendant 60 à 120 minutes selon grosseur des betteraves. Ou au four micro-ondes : les mettre dans un récipient avec couvercle, ajouter 1cm d'eau. Couvrir. Cuire 12 minutes, puissance 750 watts : tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Couper la viande en lamelles et les betteraves en rondelles.

Éplucher et couper finement l'oignon, le mettre dans un bol avec 6 cuillères à soupe d'eau et 3 cuillères à soupe de jus de citron. Laisser reposer le temps de la préparation des pommes de terre.

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante 1/4 d'heure. Faire revenir l'oignon avec sa sauce, y ajouter de la muscade, et du persil.

Ajouter les pommes de terre, puis la viande et les betteraves. Faire revenir l'ensemble. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajouter un verre de lait pour délayer la sauce de cuisson. Servir chaud.



## Prévisions légumes

Cardons  
Radis noirs  
Pommes de terre



Peut-être pourrions-nous juste retenir qu'à trop vouloir bien faire, le jeu devient pervers, car il induit une conclusion qui pose question. On ne décrète pas un résultat, on le mérite. La toute-puissance est une illusion : le désir du résultat n'enlèvera jamais l'existence de tout ce que l'on ne peut contrôler. A l'impossible, nul n'est tenu.

On peut toujours vouloir faire mieux, mais si la météo n'est pas au rendez-vous, si les grèves nuisent au présentiel, alors, on ne peut pas atteindre les objectifs que l'on se fixe. Les robots n'ont pas de limites. Sommes-nous des robots. NON.

Alors, prenons garde car les conséquences sont parfois lourdes : la tristesse, la dépréciation, la dépression, le burn-out.

L'homme est plein de paradoxes. En matière de travail, de volonté de s'investir, de réussir, de se challenger, il est encore dans une dualité. Un paradoxe de la performance pourrait être qu'à trop vouloir la performance, on se détourne du résultat.

Pour finir sur une note différente, note travaillée lors de la séance d'analyse de la pratique, nous pouvons lire père/formant dans performant.

Sylvain et Rodrigue ont un rôle d'encadrant. Ils sont des pères-formants. Ils ont l'image du père, de celui qui est dépositaire de l'autorité et de la connaissance. Ils ont pour rôle de former les salariés. Leur performance de pères-formant est d'encourager à mieux faire, d'acquérir des compétences. Ils transmettent ainsi les notions attendues dans le travail, ils permettent aux salariés d'adhérer aux valeurs, de leur faire comprendre que nous prenons l'individu en considération. Chacun à sa place. L'homme est au centre de toutes les attentions.

Vous remarquerez que j'ai intentionnellement oublié Charlotte. C'était juste pour conclure sur une note amusante.

Il était peu évident d'écrire que Charlotte est père-formante. Même si elle était encore, il y a quelques mois, formatrice, je la voyais difficilement en père. Nous pourrions créer un mot pour notre efficace collègue : mère-formante. Mais, il est peu satisfaisant. Tout simplement, nous pouvons dire que Charlotte est comme ses paires, Rodrigue et Sylvain. Elle est encadrante technique. Elle occupe le même poste, elle a le même rôle. Elle est donc paire-formante.

En espérant vous voir nombreux sur le marché de Noël,

Véronique, directrice

### Le coin des maraîchers

Depuis quelques semaines, les récoltes des légumes d'hiver se succèdent à Terre Solidaire et les champs se vident peu à peu. Ne restent plus guère que les cardons, qui trônent encore dans les champs, emmaillotés d'un film noir spécifique, destiné à les faire blanchir, c'est à dire à les soustraire à la lumière pour favoriser leur tendreté et les rendre propre à la consommation. Nous commençons leur récolte, dès cette semaine pour le marché de Noël, et nous les prévoyons dans vos paniers la semaine prochaine. Heureux travail de préparation en perspective !

La durée de culture des cardons est très lente, et a été entravée cette année par des températures trop élevées. Ils ont été semés en pépinière au mois de mai, et, dès le mois de juin, alors qu'ils étaient repiqués en godet, ils souffraient déjà des rayons trop violents du soleil. Les températures élevées et le manque d'eau des mois qui suivirent ont également entravé leur développement au moment de leur plantation en plein champ : certains n'ont pas repris, d'autres sont restés petits.

Nous les avons blanchis depuis la mi-octobre ; en relevant les feuilles et les attachant en fagot, puis en les entourant d'un film noir opaque. Nous espérons que leur saveur sera au rendez-vous.



Les légumes d'hiver composent désormais vos paniers pour les semaines à venir : parfois petits, tordus, à la peau rugueuse, à la saveur prononcée... , ils sont contraignants à cuisiner, mais contiennent de nombreuses vitamines et de précieux composés antioxydants, même lorsqu'ils sont cuits. Alors profitez-en !

Belles fêtes de fin d'année à vous tous, et merci pour le soutien et la confiance que vous nous accordez.

Sylvain, encadrant maraîcher



Auvergne - Rhône-Alpes

