



# La Feuille de Chou

**Attention !**  
**Pas de panier vendredi 28 février, semaine 9**

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Dans un chantier d'insertion, une des missions que nous avons est de donner les moyens à chacun d'accéder à ses rêves.

Ces rêves peuvent, bien entendu, être professionnels et/ou personnels.

Souvent, on entend dire que, pour avancer, il faut travailler sur soi. Voilà encore une idée sur laquelle nous pouvons nous pencher.

« Pour avancer, il faut travailler sur soi ».

Il s'agit là d'un concept étrange : travailler pour avancer. D'accord, c'est travailler sur soi, mais tout de même !

Ne pourrions-nous pas simplifier ? Rendons les choses plus claires.

Lorsque nous voulons avancer, il suffit de mettre un pied devant l'autre, et le corps se met alors en action.

Pourquoi alors parler de travail ? Rappelez-vous, nous en avons déjà parlé. Le travail n'est pas naturel. Nous sommes, de fait, contraints, forcés. Nous pouvons exercer un métier que nous aimons, dans le cadre qui nous convient : il s'agit quand même d'une obligation.

On se la rend belle pour ne pas la subir, mais il s'agit d'une obligation.

Alors pourquoi parler de travail lorsqu'on a envie d'avancer, d'évoluer ?

J'aimerais partager un point de vue quelque peu différent.

Pourrions-nous envisager le champ des possibles comme une porte d'accès au bien-être, au bonheur ?

Pour se faire, il est important de se dire que tout est envisageable, et pour atteindre ce que nous nommons objectif, alors il suffit de mettre un pied devant l'autre et d'avancer. Rien ne sert d'aller trop vite. On ne court pas un 100 m avant d'avoir appris à marcher. Rien ne sert de mettre la charrue avant les bœufs, il suffit de mettre un pied devant l'autre et de recommencer. Jamais les deux pieds en même temps, nous risquons de tomber. Si on tombe, on se relève : on apprend de son erreur pour ne pas recommencer.

Je dis donc, que pour atteindre le but, le rêve, que l'on s'est dessiné, il ne sert à rien de travailler sur soi : travailler c'est contraignant. L'idée sous-jacente est négative.

Alors, comment fait-on ?

La première chose est de définir là où on a envie d'aller. Il faut mettre des mots. Si on ne fait pas cela, nos pas ne nous guideront que vers une direction : nul part !!!

Nous commençons donc par déterminer la destination, le rêve à atteindre. Si l'on ne sait pas ce que l'on veut, comment peut-on l'obtenir ?

Et c'est ensuite que le concept peut être envisagé différemment.

Imaginons une montgolfière. Elle est chargée d'air chaud. Très naturellement elle aspire à monter vers le haut. C'est une loi de la nature.

Mais, vous le savez tout autant que moi, la montgolfière ne va pas tout le temps monter vers les cieux.

Pourquoi ?

## Votre panier

Pour un panier

0.130	kg	échalotes
0.700	kg	navets violets
0.600	kg	céleri-rave minimum
1.0	kg	pommes de terre
0.150	kg	roquette

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

Fruits : pommes et poires

## La Recette de la semaine

### Curry de légumineuses au céleri-rave

Ingrédients pour 6 personnes :

Un petit chou vert ou 3 blancs de poireaux, 250 g de céleri-rave, 2 oignons jaunes, 2 carottes, 200 g de pois chiche en boîte, 100 g de lentilles corail, 50 g de lentilles vertes, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 4 brins de coriandre fraîche, 40 cl de lait de coco, 1 cuillère à café de curry fort, sel, poivre, huile.

Taillez finement le chou ou les blancs de poireaux, le céleri-rave, les carottes, les oignons et la branche de céleri.

Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile et ajoutez les légumes coupés en dés, les lentilles vertes, l'ail haché et les lentilles corail.

Recouvrez largement d'eau (3 cm au dessus des ingrédients), assaisonnez avec sel, poivre et curry, et laissez mijoter 30 min à feu doux.

Egouttez et rincez les pois chiches, éliminez les peaux qui se détachent. Incorporez-les dans la cocotte avec le lait de coco et poursuivez la cuisson 10 min.

Parsemez de coriandre fraîche avant de servir.



## Prévisions légumes

Pas de panier semaine 9



Tout simplement parce que des sacs de sable sont accrochés à la nacelle, ou bien encore, elle est attachée par des cordes. Pour que la montgolfière s'élève, on va tout simplement la détacher ou délester des poids de sacs de sable.

Cette image est utile pour nous montrer ce que nous pouvons faire pour réaliser nos rêves. S'évertuer à travailler sur soi est intéressant, mais pas toujours utile. La réalisation de soi consiste d'abord, et avant tout, à donner de l'air chaud, à nourrir ses aspirations, si on veut avancer, s'accomplir.

Alors, OSONS. Juste oser pour se réaliser.

Ce que je voulais montrer repose en ces simples mots.  
Tout objectif peut être réalisé, si on le détermine, si on ose.

Belles aventures à tous.

Véronique, directrice.



## Le coin des maraîchers



Nous sommes le 19 février, l'hiver bat son plein, mais les températures nous indiquent que nous sommes au printemps.

Le maraîcher que je suis est plutôt ravi de cette douceur, car elle favorise la croissance des légumes que nous avons plantés sous serres. Ces légumes verts ont vocation à agrémenter vos paniers hivernaux.

Le fait qu'ils croissent est une excellente chose, d'autant que nous avons choisi, à Terre Solidaire, de ne livrer que des légumes « made in Planaise ». Le Jardin de Cocagne Terre Solidaire n'achète pas de légumes pour pallier des manques de production. Les températures actuelles sont donc les bienvenues.

Bien que nous soyons encore en plein hiver, de nouveaux adhérents continuent de rejoindre le système des paniers, preuve de la vitalité de notre formule.

A vous, cher nouvel adhérent consomm'acteur, je vous souhaite la bienvenue parmi nous, et nous espérons que votre adhésion satisfasse vos attentes. Prenez patience, les légumes du printemps ont déjà été plantés, et d'autres attendent leur tour en serre de germination.

Mais ces températures anormalement élevées posent des problèmes à nos partenaires viticulteurs.

Pour ceux d'entre vous qui ont adhéré il y a peu de temps, vous vous demandez pourquoi je vous parle des vignes. Eh bien, c'est parce que nous effectuons du travail à façon dans les vignes. En cette saison, c'est le tirage de bois qui nous occupe. Cette opération culturale ne peut se faire que si les bourgeons de la vigne sont en vie ralentie.

En effet, certains cépages commencent à voir la sève monter. Si la douceur persiste, cela va sortir les bourgeons de leur torpeur hivernale. Une fois le processus de réveil enclenché, il est irréversible. Donc il existe un réel risque d'avoir des gelées printanières qui affecteront la production.

Ces signes montrent aux viticulteurs que les choses bougent. Cela entraîne des conséquences pour nous. Ils deviennent impatients, car ils ont peur pour les bourgeons : promesses de vendange. Ils nous mettent la pression. Etant un chantier d'insertion, notre priorité c'est la prise en compte des spécificités des salariés accueillis, donc il n'est pas question d'augmenter leur stress.

Afin de concilier le tout, l'équipe encadrante doit faire preuve de beaucoup de professionnalisme, d'alternance dans les équipes restant à Terre Solidaire pour faire du maraîchage.

Les formations sont également un bon moyen de soulager ceux qui en ressentent le besoin. Par contre, le fait d'avoir des objectifs à tenir est aussi fondamental pour une insertion réussie, car le monde du travail dans lequel ils devront continuer leur parcours professionnel est fait d'exigences, de contraintes de temps, de délais, etc.

Pour l'instant, le travail avance bien, et il devient de plus en plus passionnant. La preuve, les tomates ont été semées !

Quand je vous dis que l'hiver est vraiment doux !

Rodrigue, encadrant maraîcher.



Auvergne - Rhône-Alpes

