



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

En ces temps troubles, il est important de savoir raison garder. Ne pas s'enflammer, conserver la juste mesure des choses.

Mais, avouons-le, c'est quelque peu difficile.

L'équipe permanente a reçu l'ensemble des salariés en insertion et a décidé de mettre au repos (chômage partiel) les personnes les plus fragiles (7), selon la définition de l'OMS, et utilisée par le Président de la République.

Le Chef de l'Etat n'a pas interdit le travail, et, c'est pourquoi, nous continuons à travailler en prenant toutes les mesures de protection.

Terre Solidaire produit des légumes. La nécessité est donc de poursuivre notre action de production. Pour aider les encadrants, l'équipe administrative (Floriane, Dominique, Martine et Véronique) ira, à mi-temps, sur le Jardin.

La livraison des légumes est suspendue à partir du lundi 23 Mars et cela pour 2 semaines. Cette décision est temporaire. Des dépôts sont fermés, ce qui ne nous permet pas d'y déposer les paniers. Le manque de main d'œuvre (jeudi 50% des salariés étaient présents) nous contraint également à prendre cette décision.

Nous vous informerons par mail de la suite dès le lundi 6 avril 2020.

Ne vous inquiétez pas pour les paniers. Nous reviendrons vers vous avec des informations quant aux modalités de remplacement.

L'urgence est de prendre soin de soi et soin des autres. La solidarité est une des valeurs fondatrices de notre structure. Elle est d'autant plus active en ce moment. Bien plus active que ce virus dont nous viendrons ENSEMBLE à bout.

L'activité sur le Jardin continue.

A très bientôt avec des légumes plein vos paniers.

Véronique, directrice.

NB : nous n'avons pas mis de photos pour ne pas charger l'internet.

L'espace des salariés

Pour vous aider à passer cette période morose, je vous propose, ci-après quelques recettes originales qui, je le souhaite, vous distrairont.

Les ingrédients sont donnés pour 4 à 6 personnes ou un moule de 30 cm.

Prenez bien soin de vous.

Martine, salariée.

Votre panier

Pour un panier

1.000 kg pommes de terre
0.700 kg choux
0.200 kg mâche

Et suivant dépôt : 0.5 kg de panais et
0.120 kg d'échalotes ou 0.850 kg
d'épinards

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

Fruits : pomelos et oranges

La Recette de la semaine

Moelleux aux pommes et chou

Ingrédients pour un moule de 30 cm de diamètre :

5 ou 6 feuilles de chou vert,
2 œufs,
3 pommes,
100 g de sucre,
150 g de farine,
1/2 sachet de levure,
1 cuillère à café de cannelle en poudre,
100 g de beurre.

Préchauffer le four à 180°C, soit sur thermostat 6.

Couper les feuilles de chou en lanières et les pommes épluchées en dés. Faire cuire le tout 5 minutes à la vapeur.

Mélanger vigoureusement, dans un saladier, le beurre ramolli et le sucre.

Ajouter les œufs, le sucre, la farine, la levure et la cannelle, mélanger puis incorporer le chou et les pommes.

Verser la préparation dans un moule beurré et mettre à cuire à 180 °C, 35 minutes environ.



Prévisions légumes
Pas de paniers semaines
13 et 14



Cake acidulé aux pommes de terre

300 g de pommes de terre, 4 œufs, 250 g de sucre, 1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre, 1 citron non traité.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Eplucher et faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, puis les écraser comme pour une purée.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs et les battre en neige.

Dans un saladier, mélanger la purée avec la levure, les jaunes d'œufs, le sucre, la fécule, le jus du citron et son zeste râpé. Puis incorporer délicatement les blancs en neige.

Verser la préparation dans un moule beurré et mettre à cuire à 180 °C, 30 minutes environ.

Gâteau rose à la betterave

250 g de betterave, 2 pommes, 3 œufs, 200 g de sucre, 180 g de farine, 1 sachet de levure, 20 g de maïzena, 75 g de poudre de noisettes, 3 cuillères à café de cannelle en poudre, 3 cuillères à café de gingembre en poudre, 1 filet d'huile de tournesol ou colza, beurre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Peler, couper, faire cuire la betterave et les pommes 15 minutes, à la vapeur. Mixer le tout en purée.

Verser dans un saladier. Ajouter les œufs, le sucre, la farine, la levure, la maïzena, les poudres et enfin l'huile.

Mélanger vigoureusement pour obtenir un mélange homogène.

Verser la préparation dans un moule beurré et mettre à cuire à 180 °C, 50 minutes environ.

Savoureux de pommes de terre au chocolat

250 g de pommes de terre, 4 œufs, 100 g de sucre, 1 sachet de levure, 1 sachet de sucre vanillé, beurre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Peler et faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement la chair. Les passer ensuite au presse purée ou au moulin à légumes. Verser dans un saladier.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les blancs des œufs en neige.

Ajouter la levure, les jaunes d'œufs, les sucres et le chocolat fondu à la purée de pommes de terre.

Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène, puis incorporer délicatement les blancs en neige.

Verser la préparation dans un moule beurré et mettre à cuire à 180 °C environ 30 minutes.

Cake aux carottes et aux raisins

4 carottes moyennes, 3 œufs, 200 g de sucre, 200 g de farine, 1 sachet de levure, 125 g de poudre de noisettes, 100 g de raisins secs, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 10 cl de lait, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou colza, beurre.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)

Peler (ou pas) et râper les carottes.

Dans un saladier, mélanger œufs, sucre, farine, levure. Puis incorporer les carottes râpées et le reste des ingrédients, pour obtenir un mélange homogène.

Verser la préparation dans un moule beurré et mettre à cuire à 210 °C, 30 minutes environ.

Panais vinaigrette

800 g de panais, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre

Peler les panais et les couper en quatre dans la longueur, puis en tronçons de 1 cm. Les plonger dans de l'eau bouillante salée. Couvrir et laisser cuire 20 mn environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres. Peler l'échalote et la hacher finement. La verser dans un saladier avec l'huile et le vinaigre. Poivrer et mélanger. Lorsque les panais sont cuits, les égoutter et ajouter à la vinaigrette. Mélanger. Parsemer d'aneth et servez tiède.



AUVERGNE – RhôneAlpes

