



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Encore une semaine qui se termine. La vie que nous avons connue avant le confinement va reprendre, avec, il faut le souhaiter, des modifications.

Un des changements peut concerner l'alimentation. Si vous êtes en train de lire cette feuille de chou, c'est que vous êtes déjà dans cette démarche... et pour certains depuis fort longtemps.

Sur le Jardin, les demandes de légumes en circuit court connaissent une croissance extraordinaire. Tant mieux, et pourvu que cela dure. Cela entraîne une activité printanière accrue.

Désormais, nous avons la chance d'être revenu à un taux d'absentéisme normal (seuls 2 salariés ne peuvent pas venir parce qu'ils n'ont pas de train). Les plantations ne prennent pas de retard. Et des bénévoles viennent aider les mardis et vendredis après-midi. Les travaux s'enchaînent.

Et, parce qu'il paraît que les maraîchers, voire les agriculteurs, ne sont jamais satisfaits, on peut juste dire qu'il faudrait maintenant un peu de pluie.

Temps de confinement oblige, temps de régaler ses papilles avec de bons produits locaux.

Pour le 24 avril, vous pouvez commander jusqu'au **mercredi 22 avril midi**, dernier délai.

Il est nécessaire de faire un chèque par producteur. Le chèque est à envoyer par la poste ou à déposer dans la boîte aux lettres de Terre Solidaire.

Produits sans chaîne du froid

GAEC du Val Gelon	½ tomme de brebis	6 €
GAEC du Val Gelon	1 tomme de brebis	12 €
Pain de Gil	Boule de pain de 1 kg	6,90 €
Ferme de la Curiaz	Terrine de sanglier 350 g	9 €
Ferme de la Curiaz	Confit de porc noir gascon 350g	12 €

Et, ...

Votre panier

Pour un panier

0.600	kg	carottes
0.230	kg	mâche
1	pièce	salade
0.250	kg	mesclun rouge
0.750	kg	pommes de terre
1	botte	ciboulette

Et selon dépôt : 0.4 kg de navets jaunes ou 0.6 kg de petits pois ou 1 chou-fleur

Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet

Fruits : pomelo, pommes, oranges, melon

La Recette de la semaine

Estouffade de paleron de bœuf au cidre, carottes et céleri-rave

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg 800 de paleron de bœuf, 250 g de lard maigre de poitrine, 4 gousses d'ail, 2 gros oignons, 9 carottes, 350 g de céleri-rave, 6 pommes de terre, 1 bouquet garni, 75 cl de cidre, 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide, sel, poivre du moulin

Découper la viande en cubes de 2 à 3 cm et le lard en petits lardons. Peler les oignons et les gousses d'ail, les émincer. Faire bouillir le cidre. Hors du feu, le flamber pour éliminer l'alcool.

Faire chauffer l'huile sur feu vif dans une cocotte en fonte. Y faire revenir les morceaux de viande sur toutes leurs faces. Quand ils sont bien dorés, les retirer, et faire dorer les lardons dans la cocotte. Les retirer. Mettre les oignons et l'ail, avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Racler le fond avec une spatule pour détacher les sucs caramélisés. Laisser cuire 5 minutes sur feu doux. Remettre viande et lardons dans la cocotte. Ajouter le bouquet garni, verser le cidre. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter feu doux pendant 2 heures.

Peler le céleri-rave, les pommes de terre et les carottes, les couper en petits morceaux et en rondelles. Les ajouter à la viande, mélanger et faire cuire encore 1 heure.

Servir bien chaud, dans la cocotte.



Prévisions légumes

Radis
Epinards
Oignons blancs



Produits avec chaîne du froid à venir chercher à Planaise :

Ferme de la Curiaz	Tarte salée pour 2 personnes	Tomme des Bauges	6 €
Ferme de la Curiaz	Tarte salée pour 2 personnes	Tomate-oignons-Comté	6 €
Ferme de la Curiaz	Feuilletés salés pour 2 personnes	Jambon-Comté	6 €
Ferme de la Curiaz	Feuilletés salés pour 2 pers	Truite-mascarpone	6 €
Ferme de la Curiaz	Pizza pour 4 personnes	Jamb-mozza-champi-roquette	12 €
Ferme de la Curiaz	12 raviolis à la viande		12 €
Ferme de la Curiaz	12 raviolis au fromage	Fourme d'Ambert	12 €

Bonne semaine à toutes et tous, et prenez bien soin de vous et de vos proches.

Véronique, directrice.

Le coin des maraîchers :

La mâche que vous avez dans vos paniers cette semaine provient des serres de Coise. Nous l'avons plantée, au début du printemps, dans des conditions de culture particulièrement difficiles.

Le sol s'est mal ressuyé durant l'hiver. Très argileux, il s'est compacté en grosses mottes, très difficiles à ameublir. Un épisode de pluie intense a, de plus, inondé l'intérieur des serres, transformant le sol en boue, alors que la mâche venait tout juste d'être plantée.



On se dit alors parfois que la vie de maraîcher est difficile. Même si, ce jour là, j'avais le dos courbé sous les trombes d'eau qui s'abattaient à Coise, le moral est vite revenu. A Terre Solidaire, la force de l'équipe est là. Dans une structure si vivante et d'une telle envergure, il y a tant de motifs de se réjouir !

Dans ce contexte troublé par la crise sanitaire, je voulais vous adresser un grand merci.

Merci de nous soutenir, et de faire confiance aux légumes que l'on vous propose. Ils ont le goût de l'effort, mais c'est une satisfaction inégalée de savoir que vous récupérez, chaque vendredi, votre panier de légumes.

Nous avons, en ce début de printemps, hâté les plantations en plein champ : choux pointus, choux rouges, salades, échalotes, oignons, fenouils, choux-raves et pommes de terre.

L'exaltation est là, les champs se remplissent. Déjà plus d'un hectare planté !

Si tout se passe bien, vous devriez avoir des salades chaque vendredi dans vos paniers, durant toute la belle saison. Top départ cette semaine !

Bonne fin de semaine à toutes et tous.

Sylvain, encadrant maraîcher



Auvergne - Rhône-Alpes

