

Vendredi 29 mai 2020

Semaine 22

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Voici venir le temps des rires et des champs....

Qu'il est agréable de pouvoir jouer avec les mots, d'avoir enfin la possibilité de penser à un avenir proche redevenu serein.

J'ai le plaisir de vous annoncer la reprise des marchés estivaux, marchés des Saveurs du Terroir.

Ainsi, à partir du vendredi 5 juin, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans l'enceinte de Terre Solidaire sur le premier marché de 2020. Les expériences des années passées conduisent à modifier les horaires.

Le marché sera ouvert tous les vendredis de 16 h à 19 h.

Vous aurez l'occasion de retrouver les salariés de Terre Solidaire, volontaires pour vendre sur le marché, une équipe de bénévoles, et aussi tous les producteurs de viande, pain, œufs, plats cuisinés, spiruline, miel, savons, plantes, bières, pestos sucrés et salés, gaufres et gâteaux.

Cette année, une nouveauté. Nous espérons qu'elle saura correspondre à vos besoins, à vos envies.

David ZUMILLO, de l'association « Du soleil dans nos assiettes » (dusoleildansnosassiettes.com), sera présent tous les premiers vendredis de chaque mois. Il animera le marché avec des ateliers à thème. Par exemple :

- Autour du pain
- Astuces végétaliennes
- Stérilisation solaire
- Découverte des cuiseurs solaires & à bois

Il proposera également des produits complémentaires, type épicerie, que vous pourrez acheter en vrac.

Nous reviendrons dessus un peu plus tard.

C'est l'occasion de vous parler d'une nouveauté pour Terre Solidaire, nouveauté dont chaque adhérent pourra bénéficier dans quelques mois.



David fait de la stérilisation solaire.

Il dispose de tubes en verre, véritables fours.

Les pots en verre sont introduits dans les tubes.

Le soleil les chauffe durant plusieurs heures.

A la sortie, les pots sont stérilisés

Votre panier

Pour un panier

0.600	kg	fenouil
1	botte	radis
0.800	kg	blettes
2	pièces	salades

Et selon dépôt : 700 g de courgettes ou 2 bottes de radis et 300 g d'oignons

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

Fruits : pastèque, myrtilles

Les Recettes de la semaine

Salade de fenouil et radis

Ingrédients pour 4 personnes :

1 beau fenouil, 2 citrons, 1 botte de radis, huile d'olive, 2 oignons blancs, cumin en poudre, un citron confit, sésame grillé, coriandre.

Emincer le fenouil aussi finement que possible. Verser dans un saladier et l'arroser avec le jus d'un citron. Mélanger.

Laver les radis et les couper en rondelles. Les ajouter dans le saladier avec les oignons émincés et le citron confit coupé en petits dés. Mélanger.

Emulsionner le jus d'un citron avec de l'huile d'olive, le cumin, le sésame, du sel et du poivre. Verser dans le saladier, remuer bien l'ensemble, parsemer de coriandre ciselée.

Salade marocaine de feuilles de blettes

Feuilles de blettes, 1 citron, 3 gousses d'ail d'huile d'olive, paprika, cumin, harissa, citron confit.

Bien laver les feuilles de blettes, les hacher et les mettre à cuire dans une marmite avec un petit verre d'eau et l'ail écrasé, remuer.

Rajouter 1 cuillère à café de paprika, de cumin, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de harissa et la pulpe d'un demi citron confit. Laisser cuire environ 10 minutes tout en remuant.

A la fin de la cuisson verser le jus du citron.



Prévisions légumes

Courgettes
Salade
Chou pointu



La nouveauté que l'on propose repose sur l'idée novatrice de David.

Dans le plan de culture, les maraîchers ont prévu une augmentation conséquente. Beaucoup plus de légumes, car beaucoup plus de débouchés. Certes.

Mais pas que !!!

Sylvain est en charge de composer les paniers de légumes. Je vous assure qu'en été les choses paraissent simples. Mais, elles ne le sont pas. Composer des paniers avec beaucoup trop de légumes entraîne des difficultés de transport vers les dépôts, de stockage dans les paniers (pauvres tomates). Et quand vient le temps de la soudure (mars-avril), Sylvain s'arrache les cheveux par peur de manque de légumes.

Voici la belle idée.

Quand arrivera ce temps craint, Sylvain pourra compter sur les coulis de tomates par exemple.

Et, cerise sur le gâteau, la transformation sera effectuée grâce aux matériels de David. Les salariés de Terre Solidaire sont désormais formés à la stérilisation solaire, et pourront faire des coulis ou autres préparations culinaires cet été.

Des compétences supplémentaires pour les salariés, des légumes pour mettre dans les paniers cet hiver, pas de gaspillage de légumes..., que du positif.

Je vais laisser la parole à Charlotte qui va vous compter l'expérience de cette semaine. Le thème était l'apprentissage de la stérilisation solaire, avec une recette de salades cuites.

Véronique, directrice.

Le coin des maraîchers

Tous les 15 jours nous plantons des salades, et ces conserves sont une excellente idée de transformation et de conservation pour ces légumes.

Nadège et Dominique, deux salariés du Jardin, ont suivi les conseils de David ce mardi matin, afin d'être autonomes par la suite sur la cuisson et l'utilisation de son matériel.

Le matin-même, Dominique va récolter environ 70 salades, des batavias blondes et brunes. Le critère de choix est la fermeté de leurs feuilles. Pendant ce temps, Nadège lave les pots à l'eau et au liquide vaisselle. Ensuite, c'est au tour des salades : elle en ôte le cœur, coupe en deux les feuilles si elles sont trop grandes. Elle les passe dans un premier bac de lavage à l'eau vinaigrée, puis les rince à l'eau claire dans un deuxième bac.



Le cuiseur à granulés de bois, installé à l'extérieur, permet de chauffer un récipient d'eau. 5 à 6 salades y sont plongées, à ébullition.

Elles sont retirées « mi-cuites », comme le précise Dominique, pour qu'elles ne fondent pas.

Il les égoutte, les parseme de sel fin, mélange le tout, puis les met en pots de 350 ml.



Le temps de stérilisation dépend de l'ensoleillement, 5 heures ou plus..., jusqu'à ce que l'eau arrive à ébullition dans les pots.

Au fur et à mesure, ces pots remplis et fermés sont installés dans la centrale solaire de David, ce qui va les stériliser.



Nadège et Dominique sont déjà bien à l'aise en cuisine, mais Nadège a trouvé « qu'il faut être bien organisés et que les systèmes de cuisson et de stérilisation sont innovants ». Quant à Dominique, à qui l'expérience a bien plu, « tout s'est très bien déroulé, avec un procédé simple, mais c'est l'engin qui est intéressant ».

Cet atelier-cuisine permet une nouvelle et enrichissante activité autour du légume.

Ça va nous donner des idées !

Charlotte, encadrante maraîchère.