

Vendredi 17 juillet 2020

Semaine 29



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je vous avais dit que cette semaine vous auriez le plaisir de lire un reportage vous narrant le parcours de Félix. Et voilà, je ne peux pas respecter cet engagement. Des vacances sont passées par là. Ce n'est que partie remise. Le reportage est programmé pour... Prochainement. Pirouette.

Cet événement me permet de revenir sur une notion dont nous avons déjà parlée sur cette feuille de chou : la congruence.

On peut résumer la congruence par : « Je dis ce que je fais... Et ensuite, je fais ce que je dis ».

Sur notre exemple, j'ai dit que je parlerais de Félix cette semaine. Et je n'ai pas réussi à tenir cet engagement.

L'être humain se veut droit et respectueux. Je dis donc je fais. C'est une vertu intéressante : elle permet de savoir que la personne qui dit ce qu'elle fait, et qui fait ce qu'elle dit, est une personne sur qui on peut compter.

Je pense que c'est une qualité importante. Puriste je suis..., ou peut-être naïve.

Néanmoins, j'espère ne pas évoluer dans une société dirigée par la notion du bien ou du mal.

Si je ne peux pas faire ce que j'ai dit, c'est que, tout simplement, il y a des raisons. L'élément essentiel est que nous sommes des êtres humains. Par définition, nous sommes loin d'être parfaits. Nos contradictions nous rattrapent très régulièrement. Un exemple ? D'accord. La vérité énoncée le matin peut, ne plus être vraie l'après-midi. A qui cela n'est-il pas arrivé ?

Et alors ?

Si nous pouvons faire ce que nous énonçons, on a beaucoup à gagner.

La confiance par exemple. Si mon collègue me dit qu'il va faire tondre le parc pour le marché, alors je dois le croire. Si le vendredi matin, le parc n'est pas tondu, dois-je m'énerver ? Que nenni. J'ai confiance, car il fait toujours ce qu'il a dit.

Et, il n'y a pas à douter que le parc sera tondu pour 16 h.

Alors, bien sûr, faire ce que l'on a dit que l'on ferait est important.

Or tout n'est pas blanc ou noir. Parfois, il peut arriver que l'on ne puisse pas réaliser les choses. Je pense sincèrement qu'il est raisonnable de voir la congruence comme un objectif vers lequel on doit tendre et non pas comme un dictat qui peut faire du mal, puisque stressant, voire culpabilisant. Cela permet de voir les choses avec plus de sagesse et la Terre n'arrêtera pas de tourner. Néanmoins, efforçons-nous de tenir nos paroles, nos engagements. Cela est tellement facilitateur dans le travail, dans la vie.

Pour conclure, essayons d'agir de la manière la plus adéquate possible entre pensées et propos. Réalisons ce que nous pouvons, en mettant le maximum de moyens en place pour être en accord avec nous-mêmes.

Bref, tout cela peut prendre plusieurs sens. Ce que je voulais simplement dire, c'est que vous retrouverez le parcours de Félix dans une prochaine feuille de chou. En attendant, que l'été vous soit le plus agréable possible.

Véronique, directrice

## Votre panier

Pour un panier

1.0	kg	pommes de terre Céphora
0.2	kg	ail
0.8	kg	courgettes
2.0	kg	tomates
1	botte	ciboule

Et, selon dépôt : 0.8 kg de fenouil ou  
0.8 kg d'aubergine ou 1 concombre

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

## La Recette de la semaine

### Courgettes ou pâtisson farcis au poisson

#### Ingrédients pour 3 personnes :

3 petites courgettes ou un pâtisson ; pour la farce : 300 g de poisson à chair blanche crus (cabillaud, merlan, colin, églefin, carrelet, bar...), 2 c. à s. de crème épaisse allégée, 1 échalote, 3 c. à s. de chapelure, poivre, curcuma, piment d'Espelette ; pour la finition : huile d'olive et 1 c. à s. de chapelure.

Préchauffer le four à 190°C (Th. 6-7)

Mettre tous les ingrédients de la farce dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Couper les courgettes en deux ou découper le haut du pâtisson. Retirer les pépins. Puis déposer les légumes dans un plat allant au four, avec leur peau.

Les garnir avec la farce au poisson.

Saupoudrer de chapelure, et verser un filet d'huile d'olive.

Mettre au four et laisser cuire environ 40 min (le temps de cuisson dépendra de la grosseur de vos légumes).



### Prévisions légumes

Carottes nouvelles  
Tomates  
Concombre



**Pour patienter, un nouveau petit jeu d'été proposé par Félix, avec 10 fruits à retrouver cette semaine :**

« A la plage,

Installée sur sa rabane, Anne voit son fils nager vers elle. Il pourrait rester des heures dans l'eau. Elle l'appelle : « Sors Ange maintenant ». Câlins mouillés. « Va demander à ta sœur Isabelle de venir goûter plutôt que de tourner autour des garçons ». Attendrie, elle regarde la petite Christelle endormie avec son doudou. « Ma jolie puce » lui murmure-t-elle à l'oreille.

« Je l'emmène cet après-midi avec nous » avait dit Anne à Nadia sa belle-sœur. Passant devant elle, une femme longiligne lui adresse un chaleureux sourire. Elle remet sa vieille robe à pois revisitée par ses soins. Il est temps de partir.

Au programme, livraison d'un panier de légumes, suivie de thé et pâtisseries chez son amie Thérèse impotente pour l'instant à cause d'un accrochage à vélo. Et qui ne peut malheureusement pas compter sur son fils Lucas qui quitte la maison des journées entières. Ils passeront ensuite à Bricolage et Jardinage, acheter de quoi repeindre la chambre de son aîné.

Une journée remplie de petits bonheurs. »



### Le coin de la chargée d'insertion :

C'est parti ! La période estivale a commencé, et les vacances qui vont avec aussi !

Cette semaine c'est Charlotte, parmi l'équipe de permanents, qui profite de 2 semaines de repos bien mérité, puis ce sera au tour de Sylvain et moi, suivis par Dominique, puis Rodrigue, et enfin Véronique qui ferme la marche des CP de l'équipe.

Il en est de même pour les jardiniers qui, pour ceux présents depuis de nombreux mois, peuvent bénéficier d'une ou 2 semaines de congés payés, voire plus pour certains.

Cependant peu d'entre eux ont déjà posé leur congé car, et à juste titre, ils estiment que le travail est intense en cette période d'été à Terre Solidaire et ils préfèrent ainsi se rendre utiles à la structure. Merci et bravo à eux. Encore une fois, notre équipe de salariés fait preuve d'assiduité, de bon esprit et d'investissement professionnel. Il est agréable et reposant de pouvoir compter sur cette équipe !

Et vous, chers adhérents, vous êtes sûrement nombreux également à partir en vacances, ou simplement prendre des congés pour profiter des superbes sites et lacs de notre belle région de montagne. Dans tous les cas, nous vous souhaitons de belles et bonnes vacances ensoleillées, actives ou farniente, ici ou ailleurs, selon vos préférences et vos souhaits.

Concernant les embauches, pas de nouvelles recrues depuis Mebrahtom, Fisha et Benjamin début juillet et déjà évoqués dans la feuille de chou de ce début de mois, pas de départ non plus.

L'équipe compte donc 27 jardiniers, dont 10 femmes, soit 37%. Je ne vais pas m'étendre sur le bilan quantitatif cette semaine, mais, promis, pour satisfaire les amateurs de chiffres, je ferai, fidèle à mes habitudes, un petit point précis à la rentrée de septembre.

En attendant je vous souhaite un très bon week-end et une belle semaine. Au plaisir de vous croiser sur le marché du vendredi après-midi.

Floriane, chargée d'insertion.

Vous pouvez reporter 3 paniers consécutifs maximum pendant l'été, à récupérer plus tard ou par anticipation.

**Merci de nous avertir de vos « annulations » ou « doublages » de panier  
au plus tard le dimanche soir pour la livraison du vendredi suivant.**

Pas de fruits en juillet et en août.



AUVERGNE - Rhône-Alpes

