



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Cette semaine, une feuille de chou consacrée aux réponses du jeu de l'été. Félix a concocté une liste d'énigmes. Voici, enfin dévoilées, les solutions des 3 premiers de juillet. Les suivantes vous seront révélées la semaine prochaine.

La semaine prochaine, nous ferons un point sur l'avancée des travaux.

En attendant, bonne semaine à chacun d'entre vous.

Véronique, directrice.

### Solution du jeu des 10 légumes :

Il s'est levé **tôt Matthias** ce matin, invité par la plus jolie fille du lycée. Il se demande de quelle couleur sera sa robe : **pêche ou saumon** ? Son arrêt est devant la vieille **auberge inhabitée**. Lilly pour sa part s'affaire en cuisine et écoute de la musique. Elle rajoute dans sa marinade du **poivre, onze** grains exactement. Le dessert est simple. Glace et **poires au chocolat**. **C'est le riz** qui lui pose problème au niveau du temps de cuisson. Elle oublie toujours le titre du morceau qui passe en ce moment. La **Pie Mentieuse** ? Non, **Voleuse**. Pour le dessert elle a invité **Elisabeth, ravie** de rencontrer le garçon dont sa cousine lui parle souvent. Il fait chaud. Matthias descend du **car, ôte** son blouson. Il s'arrête à **mi-parcours, jette** un coup d'œil à sa montre craignant d'être en retard. Puis il repart tout sourire vers son premier baiser.

*Tomate, chou, aubergine, poivron, poireau, céleri, piment, betterave, carotte, courgette.*

*On peut y rajouter : bette et rave*

### Solution du jeu des 10 Fruits :

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 ».

Attendue, elle regarde la petite Christelle endormie avec son doudou. « Ma jolie **puce** » lui **mur-mure** -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.

*Banane, orange, cerise, mûre, ananas, melon, poire, raisin, kaki, abricot.*

### Solution du jeu des 10 fleurs :

Levé à l'**aurora Thierry** avait décidé de rendre visite à son père habitant à cent kilomètres de là. La retraite n'avait pas, comme c'est souvent le cas, rendu celui-ci **morose**. Très actif, Serge venait de repeindre son couloir en **bleu et blanc**. La seule différence avec avant était qu'il se perdait facilement dans ses **pensées**. Et aussi qu'il avait moins de **patience** face au démarchage téléphonique. Joyeuses retrouvailles.

## Votre panier

*Pour un grand panier*

2.0	kg	pommes de terre
0.5	kg	oignons blancs
1	pièce	pâtisson
3.0	kg	tomates
2	pièces	concombres
1	botte	persil

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

## La Recette de la semaine

### Gratin de courgettes, tomates et pommes de terre

Plat délicieux et rapide qui peut être accompagné d'une viande froide ou d'une salade verte.

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 belle courgette (ou 2 petites),  
4 pommes de terre moyennes,  
1 ou 2 tomates selon la taille du plat,  
20 cl de crème fraîche ou de lait,  
Fromage râpé,  
Ail, herbes de Provence,  
Sel, poivre.

Couper les légumes en rondelles fines. Beurrer un plat allant au four, y poser les pommes de terre et les courgettes par couches successives, en salant et poivrant régulièrement. Terminer par les tomates.

Répartir la crème fraîche ou le lait sur la préparation. Parsemer d'ail haché, d'herbes de Provence et de fromage râpé.

Cuire au four micro-ondes 750 W et grill pendant 15 minutes.

On peut également cuire au four traditionnel à 200°C (thermostat 7) pendant 45 minutes environ.



### Prévisions légumes

Tomates  
Courgettes  
Aubergines



Serge commentait les changements survenus :

- En mettant mon lit là je suis réveillé par les premiers rayons de soleil. Tu sais que je me suis mis à la cuisine ? Tiens, goûte mon gâteau au citron.

C'était un pur délice. Ils visitèrent le jardin naissant, Le carré de tomates s'était étoffé.

- Ta sœur Hortense y a rajouté deux pieds de Roma, lui dit son père.

Thierry fut ébloui par la lumière irisée traversant la toute nouvelle fontaine. Ils se quittèrent avec leur formule traditionnelle :

- Fils, ouvre l'œil !

- Et le bon !

*Ortie, rose, bleuet, pensée, patience, lilas, soleil, lys, hortensia, iris, œillet.*

*Et on peut y rajouter : Soleil*

### 5ème petit jeu d'été de Félix :

Dix noms d'herbes aromatiques ou épices dans ce texte. Avec, pour certains, la possibilité d'en trouver plus (n'est-ce pas Martine ?).

Comme ils sont heureux les ados dans ce camp de vacances ! Aminullah, à peine descendu du car, vit la rivière où il était certain d'attraper de nombreux poissons. Depuis ce matin Bruno a, dans son portable, la photo d'un choucas prenant son envol. Il l'a annoncé à son père, Sylvain, par sms.

Amélie se régale à escalader les rochers de toute taille. Amante du soleil et de la musique, toute la journée Clémentine massacre allègrement *Let It Be* sur un vieux piano. Elvis, entouré d'amis, ne regrette pas le mois de juillet qu'il a passé tout seul dans une rue sinistre à Nice. Annette a le don de déclencher les rires. Coiffée d'un melon, munie d'une canne, elle imite Charlot.

Six boules reposent dans un coin dans l'attente d'éventuels joueurs de pétanque.

### Le coin des maraîchers :

Les paysages sont tous brûlés par le soleil et le manque d'eau. On observe, par endroit, les couleurs de l'automne. Le déficit hydrique est très important en Savoie et les restrictions sur l'utilisation de l'eau ont été prises par la préfecture.

Voici le contexte dans lequel notre jardin d'insertion évolue. Nous avons un forage et un système de stockage qui nous permettent d'arroser malgré tout. Mais l'eau que nous apportons est insignifiante par rapport aux besoins, donc les planches de légumes sont arrosées quand leur survie est en jeu.

Ce déficit hydrique et la chaleur accélèrent également la maturité des légumes.

Prenez, par exemple, les courges potimarrons. Les plants étaient très beaux, porteur de plein de fleurs, les abeilles présentes en nombre. Tout semblait indiquer que les plants seraient porteurs de 3 à 4 fruits. Et bien, la chaleur et le sec se sont invités et cela a favorisé la coulure des fruits. Résultat à ce jour, les plants sont porteurs de 1 à 2 fruits, et d'un calibre réduit. De plus, certains sont déjà très avancés au niveau de la maturité.

Tous les légumes souffrent, sauf ceux que nous pouvons arroser régulièrement grâce au goutte à goutte et à l'automatisation. Ce sont essentiellement les légumes sous serres qui bénéficient de cet apport salvateur que constitue l'eau.

La sécheresse que nous subissons nous oblige à nous adapter, surtout en ce qui concerne les nouvelles plantations. C'est le cas pour les choux par exemple, il était prévu de les planter sur une nouvelle parcelle bien exposée à Laissaud, mais la difficulté pour irriguer ce terrain a eu raison de notre détermination. Car l'utilisation de l'eau en journée est interdite et cela générerait des conflits avec le voisinage. Donc, à l'heure où cette contribution est écrite, ce sont désormais des navets qui vont être plantés là-bas, en espérant que la pluie soit de retour dans la Combe de Savoie.

En attendant, je vais déplacer les asperseurs. A très bientôt.

Rodrigue, encadrant maraîcher.

### Pressage des pommes le 07 août 2020

#### Amenez vos pommes et pressons-les ensemble !

Nous transformerons les nôtres en cidre, l'occasion d'échanger autour de cette technique de fermentation accessible à tous.

Nous aborderons aussi la fabrication de bière artisanale et nous vous proposons de venir goûter nos premiers brassins réalisés cet été.

De 16 à 18 h, sans horaire fixe.



Auvergne - Rhône-Alpes

