

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Encore une semaine qui se termine et nous rapproche doucement de la fin de 2020. Nous allons ainsi bientôt pouvoir dire adieu au vilain machin rencontré en février. En voilà un qui ne nous manquera pas.

Puisque nous parlons de fin, j'en profite pour vous annoncer que les travaux de la chambre froide prennent également la bonne direction puisqu'à partir du 15 novembre, c'est l'entreprise la Savoisienne du froid qui vient poser son nouvel outil de travail.

Une équipe de bénévoles a posé le bardage ce vendredi. Tout devient opérationnel. Merci à eux.



Continuons à parler de fin, pardon de faim.

Les rats de champs ont senti l'hiver arriver. Leur grenier, besoin de le remplir ils ont eu. Un producteur sympa ils ont rencontré. Ils se sont gavés, pour les frimas supporter. Et le producteur n'eut plus que ses yeux pour pleurer.

Ce n'est plus de faim dont il s'agit mais bien de fin. Les rats, en effet, se sont rassasiés avec de bonnes betteraves bio et peu chères. Ils ont quasiment tout dévoré.

Les maraîchers ont vite réagi. Pour fournir les paniers hivernaux, nous avons décidé de transformer les légumes restants. C'est J'aime Boc'Oh, structure d'insertion sur Cognin, qui a accepté de transformer les betteraves. Ainsi, vous les retrouverez dans vos paniers sous une autre forme : une tartinade.



De la même façon, en mars-avril, vous pourrez retrouver nos tomates vertes transformées. Mais chut, c'est une surprise.

Passez une bonne semaine.

Véronique, directrice.

Votre panier

Pour un grand panier

0.3	kg	ail
1.3	kg	patates douces
4	pièces	poivrons
1.0	kg	carottes
1	pièce	salade
0.5	kg	haricots verts
0.6	kg	courgettes

Fruits : pommes et poires

Recette de la semaine

Carottes, patates douces et potimarron rôtis

Ingrédients pour 4 personnes :

12 petites carottes, 1 grosse patate douce, 1 petit potimarron, huile d'olive, branches de thym, graines de courge, raisins secs de Corinthe, miel liquide, curry noir, sel, poivre.

Laver les légumes. Éplucher la patate douce et la couper en tranches. Couper le potimarron en tranches, sans le peler. Fendre les carottes en 2 si elles sont un peu grosses. Poser une feuille de papier cuisson badigeonnée d'huile sur la plaque du four. Déposer les légumes et le thym, saler, poivrer, saupoudrer de curry noir.

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C (th7) pour 15-20 min.

Dans une poêle, griller à sec les graines de courge et les raisins. Ajouter une bonne cuillère de miel.

Déposer les graines caramélisées sur les légumes. Servir chaud avec du magret de canard ou de la volaille.

Astuce : pas de curry noir ? Toaster jusqu'à brunissement (5-6 minutes) dans une poêle, sans matière grasse, un mélange d'épices (cumin, gingembre, cardamome, paprika, fenugrec, poivre, graines de coriandre, graines de moutarde... Si vous choisissez des épices en graines, les réduire en poudre après cuisson à la poêle)



Prévision légumes

Salade
Echalotes
Pommes de terre



Le coin de la chargée d'insertion :

L'automne est là, les vendanges sont terminées, c'est le temps de la saison creuse avant le redémarrage du tirage de bois de vigne.

Saison creuse ! Pas tant que ça, puisque les jardiniers s'affairent à la récolte des légumes de conservation qui garniront vos paniers tout l'hiver, à la plantation également de légumes « verts » pour colorer vos futurs paniers...

Saison plus calme, mais active tout de même : c'est le temps de la mise en place des formations au sein de Terre Solidaire, nous ne manquerons pas de vous fournir les détails dans une prochaine feuille de chou.

Terre solidaire est, vous le savez, une structure d'insertion, un tremplin professionnel pour nos salariés en CDDI, ou une plateforme d'évaluation pour une orientation adaptée. Arrivée pour les uns et départ pour les autres se succèdent donc.

Ainsi plusieurs départs ont eu lieu ces derniers temps :

En septembre, Haider et Patrice ont terminé leur contrat ; Haider pour suivre une formation en français intensive avec l'IFRA, et Patrice pour un accompagnement adapté.

En octobre, c'est le tour de Dominique, Marie-Claude et Félix qui ont eu un parcours long et constructif au sein de la structure de terminer leur contrat.

Nous tenons à remercier tout d'abord Marie-Claude qui, par son sens du détail et de l'organisation, a toujours su mettre en valeur les étals de légumes lors des marchés de l'été et être attentive à la préparation des commandes pour la livraison aux magasins.



De même Dominique a effectué également un beau parcours d'insertion à Terre Solidaire, toujours présent pour faire une navette de dernière minute ou une livraison. Très investi également sur le marché et polyvalent, il était attentif à rendre le meilleur service. Il a également suivi 2 formations, en vue de préparer son projet professionnel de création d'entreprise à long terme. Il a effectué une période de stage, auprès d'un de nos partenaires maraîchers, très positive, une opportunité peut-être d'emploi pour la saison prochaine pour certaines récoltes ?

Enfin Félix ! Vous avez sans doute lu tout au long de cet été les textes de Félix dans la feuille de chou qui ont rendu ludique et sympathique cette période estivale. Motivé également par les marchés, vous l'y avez certainement croisé, toujours prêt à rendre service. L'heure de la retraite a sonné pour Félix, nous lui souhaitons longue et sereine, elle sera sans nul doute productive, Félix ne manquant pas de projets.



Nous vous souhaitons à tous une belle continuation et vous remercions chaleureusement pour votre investissement et dévouement au sein de la structure.

Par ailleurs, lundi prochain nous accueillerons Alexandre au sein de l'équipe de jardiniers de Terre Solidaire, bienvenue Alexandre ! Nous vous souhaitons un beau parcours d'insertion au sein de Terre Solidaire.

Floriane, chargée d'insertion.



Auvergne - Rhône-Alpes

