

Vendredi 26 mars 2021

Semaine 12

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

La vie est la chose la plus extraordinaire qui soit. Les exemples sont nombreux pour corroborer mes propos. Je vais simplement m'arrêter sur deux points qui me transportent de joie. D'accord, comme dirait Josette notre présidente, j'en fais un peu trop.

Mais, quand même !

Premier exemple :

Après des mois et des mois de réflexion, de recherche de financement, et des semaines à voir les bénévoles et les entreprises casser notre belle maison, abris des travailleurs que nous sommes, la vie déroule et nous conduit vers une nouvelle étape : la construction.

Cette semaine, ce sont les vestiaires qui prennent forme. Enfin, les vestiaires.

Ce sont eux qui sont à la base de tous les projets. Parce que les salariés étaient reçus dans les locaux obsolètes (trop fort, le politiquement correct), les administrateurs ont choisi d'offrir des conditions décentes et accueillantes à l'ensemble du personnel.

Regardez cette photo, c'est incroyable. En une journée, l'entreprise SCOLASTICA a monté les murs. C'est cette même entreprise qui a construit la nouvelle et belle salle des paniers.

Les projets prennent forme. Moment important de notre semaine.



Second exemple :

Administrateurs et salariés permanents vivent actuellement une période intense : un DLA. En clair, il s'agit d'un accompagnement pour nous aider à nous pencher sur nos pratiques.

L'objectif est simple : Terre Solidaire vit un changement d'échelle. Il faut, tous ensemble, prendre le virage. Nous travaillons sur les valeurs qui nous animent. Nous allons réécrire le projet social. Nous allons repenser les fiches de poste, etc. etc.

Etc... il y a du travail sur la planche.

Votre panier

Pour un panier

1.0	kg	pommes de terre
1.0	kg	chou Mizuna
0.220	kg	mâche
1	botte	ciboulette

Et, selon dépôt : 800 g de rutabagas ou 1 chou-fleur.

Pensez à laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : Oranges et pommes

Recettes de la semaine

Crostini de chèvre et Mizuna

Ingrédients pour 6 personnes

1 bouquet de mizuna, 6 tranches de pain de campagne, 70 g de chèvre frais, huile d'olive, sel, piment d'Espelette.

Laver le mizuna et bien l'égoutter. Faire griller les tranches de pain de campagne. Mettre à chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis y mettre le mizuna coupé en morceaux grossiers. Faire revenir 1 petite minute, pas plus.

Tartiner le fromage de chèvre sur les tranches de pain grillé, répartir le mizuna puis saupoudrer d'un peu de piment et de sel. Servir immédiatement.

Salade de Mizuna

Feuilles de Mizuna lavées et essorées
Des légumes à votre goût, râpés finement (carottes, betterave cuite, chou-rave cru en fines lamelles, ...)
Fruits secs de votre choix (noix, cajou, noisettes, raisins, pignons, ...)
Mélanger le tout avec la sauce qui vous convient (vinaigrette moutardée ou non, citronnelle d'huile/citron, sauce soja, ...)



Prévision légumes

Mesclun
Navets
Radis botte



Je trouve cela tellement vrai que c'en est excitant.

Nous nous côtoyons depuis quelques années. Nous nous connaissons. Maintenant, nous allons essayer de comprendre l'autre. Cela paraît simple quand on l'écrit. La réalité peut être différente.

Une chose certaine anime l'ensemble des interlocuteurs : l'envie de faire avancer Terre Solidaire sur son cœur de métier qu'est l'insertion.

C'est le printemps, saison du renouveau.

J'adore réellement cette sensation de mouvement, de vie.

Terre Solidaire n'est pas une simple association qui donne du travail à des personnes qui en avait besoin et qui distribue des légumes. C'est tellement plus, tellement plus !

Merci à chacun de vous de faire partie de cette aventure.

Véronique, directrice.

Le coin des maraîchers :

Vous trouvez dans votre panier cette semaine un nouveau légume vert: le chou *Mizuna*. Martine vous en livre quelques mots, notamment au travers de la recette hebdomadaire : ne cherchez pas de similitudes avec l'usage que l'on fait habituellement du chou ! C'est plutôt une saveur douce et poivrée qui s'invite pour le retour du printemps.

Ce mois de mars est aussi l'occasion de repiquer toutes les tomates, les poivrons, les piments pour l'été à venir. Christelle, Jannie, Adrien, Bernadette et Jérôme ont expérimenté cette tâche très technique, qui demande beaucoup de minutie : les plants sont dégroupés de la terrine de semis lorsque les premières feuilles sont bien visibles et positionnés ensuite individuellement dans des godets remplis de terreau de rempotage. Une dizaine de variétés de tomates, notamment des nouvelles pour achalander le marché, et quatre de poivrons vont être cultivés cette année. L'étape est stressante pour les jeunes plants mais ils se remettent bien de cette transplantation. Ils se développeront ainsi pendant plusieurs semaines avant d'être planté définitivement sous serre.

Cette semaine, les premiers haricots grimpants ont également été semés en godets. Nous préparons déjà l'été avec effervescence !

Bonne fin de semaine à vous.

Sylvain encadrant maraîcher.

Chou Mizuna : la salade japonaise ou le chou qui se prend pour une salade

Le chou mizuna ressemble à une salade, à de la roquette. On apprécie son croquant et sa saveur plutôt douce et légèrement poivrée. Il se sème du printemps à l'automne et se récolte toute l'année

C'est un légume feuille de la famille des brassicacées, qui a pour nom *Brassica rapa japonica*.

Comment le consommer ?

Le chou mizuna contient de la vitamine A et C, mais aussi du calcium.

Les jeunes pousses se consomment crues en mesclun, en salade composée ou pour décorer une assiette.

Et les pousses plus âgées cuites avec des pâtes, du riz, frites dans un peu d'huile, en pesto...

La cuisson fait réduire considérablement le volume des tiges-feuilles.



Martine salariée