

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Belle et agréable surprise pour Terre Solidaire en ce jeudi 3 juin.

De quoi allons-nous donc parler ?



6 administrateurs
sur leur 31 ...



... pour accueillir

Emilie
BONNIVARD

Votre panier

Pour un panier

- | | | |
|-----|--------|-------------------|
| 1 | pièce | chou de printemps |
| 2 | pièces | fenouil |
| 1.5 | kg | courgettes |
| 2 | pièces | salade |

Et selon dépôt : 850 g de petits pois ou
700 g de haricots plats

*Pensez à laver les légumes avant de les
consommer.*

Fruits : Abricots et melon

Recette de la semaine

Wok de chou, fenouil et carotte

Ingrédients pour 4 personnes :

1 chou de printemps, 4 carottes, 1 fenouil, 1
botte d'oignons nouveaux, du piment en
poudre, 2 gousses d'ail, 2 citrons verts, 1 càc
de gingembre, 100 g de cacahuètes non
salées, 2 càs de graines de sésame, 1 càs
de sirop de gingembre, 2 càs de sauce soja,
2 càs d'huile de sésame, 1 càs d'huile
d'olive, poivre et sel, coriandre.

Détailler le chou en lamelles. Éplucher et
détailler les carottes en fines lanières.

Émincer les oignons. Détailler le fenouil
en morceaux.

Chauffer le mélange d'huile de sésame
et d'huile d'olive dans le wok.

Peler et couper les gousses d'ail en 2,
les laisser « infuser » quelques instants
dans l'huile chaude. Râper le gingembre.
Oter l'ail de l'huile pour y faire cuire
gingembre, chou pointu, carottes, fenouil
et oignons, en remuant, jusqu'à ce qu'ils
soient juste croquants.

Mélanger sirop de gingembre, jus de
citrons verts et sauce soja, en napper les
légumes.

Faire griller les cacahuètes. Les laisser
refroidir puis hacher grossièrement.

Mélanger au wok, avec les graines de
sésame, la coriandre et le piment.



Prévision légumes

Courgettes
Pommes de terre nouvelles
Chou-rave



Mme BONNIVARD, députée de la 3^{ème} circonscription de la Savoie et conseillère régionale, a largement soutenu Terre Solidaire dans la recherche de financement dans le projet de rénovation de la maison de Carmintran.

Elle est venue voir l'avancée des travaux, en présence de M. SANDRAZ, maire de Villard d'Héry et de 2 adjoints de la commune de Planaise.

Les administrateurs en profitent pour faire un tour de la structure et expliquer le fonctionnement.

Au printemps, il y a énormément de plants. Les futurs légumes qui vont alimenter le territoire intéressent fortement les élus.



Stéphane a également participé à cette rencontre. Il a expliqué, techniquement, les choix cultureux.

La place de notre structure sur le territoire sur les thématiques de l'alimentation en circuits courts est indéniable.

Nous espérons continuer à la développer. C'est pourquoi ces moments de partage sont importants pour Terre Solidaire.

