

Vendredi 9 juillet 2021

Semaine 27

# La Feuille de Chou



## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Cette semaine, c'est une belle histoire de légumes que la feuille de chou va compter.

Le terrain de Montmélian, cultivé par les salariés de Terre Solidaire, a pour vocation d'alimenter la cuisine centrale. Ce beau projet est devenu réalité au printemps.

Si au mois de mai, on fait ce qu'il nous plaît, j'ai tendance à penser qu'on a quelque peu subi la pluie.

En effet, souvenez-vous de ces 3 semaines arrosées où on se languissait de voir revenir le soleil. Je vous assure, je parle du mois de mai. Pas du mois de juillet !

Allez, sourions. Coup de baguette magique. Retour vers le passé.

Il y a quelques étés, on se demandait comment allait être l'été. Pleuvra, pleuvra pas. Nos chères vacances pouvaient en être transformées. Patience, le changement climatique nous promet un bel été.

Revenons à nos moutons. Les moutons que l'on rentre, quand il pleut, bergère.

En mai donc, il a beaucoup plu. Les cultures ont pris du retard. Mais, la nature est bienveillante. Nous finirons par nous y retrouver.

C'est ainsi que sur la parcelle de Montmélian, les petits pois ont fini par pousser.

Vous avez bien lu. Oui, des petits pois.

Béatrice SEILER, directrice et responsable de la cuisine centrale, a pour objectif de mettre des petits pois frais aux menus. Les encadrants ont alors mis des petits pois au plan de culture.

Toute l'équipe de Montmélian (élus et salariés) est investie dans ce projet. Tout comme à Terre Solidaire. La mayonnaise ne pouvait que monter.

Béatrice SEILER vient régulièrement voir la parcelle. Mieux, elle et son équipe ont participé à quelques récoltes. Les légumes frais alimentent désormais la cuisine.

Et la cuisine sait d'où proviennent les légumes.

Mais des petits pois dans une cuisine centrale : cela n'est-il pas trop compliqué ?

Ecossage, cuisine ?

Bien sûr que cela change les habitudes, mais quand on est prêt et volontaire, les changements se digèrent facilement.

Alors, ces petits pois ?



Et bien, il a déjà fallu les récolter.

Frédéric, Abdullah, Nadège, encadrés par Stéphane, se sont occupés, avec dextérité, de la parcelle.

## Votre panier

Pour un panier

2		fenouils
1		concombre lisse
2		concombres épineux
2		petites salades
1.8	kg	courgettes

Et, selon dépôt : 600 g d'aubergines ou 850 g de betteraves

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

## Recette de la semaine

### Salade avocat, courgette, concombre, pamplemousse

Ingrédients pour 6 personnes :

2 petites courgettes, 1 concombre, 10 feuilles de basilic, 1 fenouil, 3 avocats, 1 pamplemousse rose, 3 càs d'huile neutre, 3 càs d'huile d'avocat, 3 càs de vinaigre de cidre, 1 petit piment ou piment d'Espelette en poudre, poivre.

Coupez les courgettes en bâtonnets, les cuire 2 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur, égouttez.

Pelez le concombre. Emincez très finement fenouil et concombre, ajoutez-les aux courgettes. Mélangez.

Pelez le pamplemousse, séparez les quartiers et coupez-les en 3, en recueillant le jus.

Mélangez le jus avec les huiles, le vinaigre, salez, poivrez, le basilic haché et le piment coupé en fines rondelles, jusqu'à obtention d'une émulsion.

Pelez les avocats, coupez-les en 2, ôtez les noyaux, puis recoupez chaque moitié en lamelles.

Répartissez les légumes et le pamplemousse dans des coupelles, posez des lamelles d'avocat dessus, nappez de sauce et servez.



## Prévision légumes

Courgettes  
Chou rouge  
Oignons blancs



Et la récolte fut extraordinaire.

30 kg de petits pois.  
Sylvain peut être fier de l'annoncer à Béatrice.

Pour un premier essai, c'est une sacré réussite.

### Mais ! Que faire d'une telle quantité ?

Ni une, ni deux : toute la cuisine se met au travail.  
On écosse, on écosse.... Et il en reste.



Pas grave. On ne se démonte jamais dans cette équipe.  
Ce jour-là, une commission qui se réunit pour décider des repas (en présence des auditeurs qui suivent le projet de Montmélian, en présence de Pascale TRONCY, directrice des services et avec des enfants qui sont acteurs dans la commission) a œuvré tout en réfléchissant.  
Toutes ces mains ont découvert les petits pois cachés dans leur protection.

Ensuite le chef de cuisine a proposé plusieurs recettes.  
Béatrice nous a fait un retour des plus agréables : les clients de la cuisine centrale ont vu et apprécié les petits pois frais.

Un gros, gros travail pour une belle récompense : une alimentation de qualité.

Ne partez pas. L'histoire n'est pas terminée.

Cette semaine, sur la parcelle de Montmélian, a lieu une récolte de salades. Sylvain va la porter au FJT.

Il y a une cinquantaine de salades en plus.

Béatrice organise ce projet avec un professionnalisme que je me permets de saluer.

Ce qui suit est extraordinaire et montre que ce partenariat est beau.

Ces 50 salades vont être offertes, de manière individuelle, remises en main propre, à chaque parent d'élèves dont les enfants mangent à la cantine avec des repas préparés par la cuisine centrale.

L'équipe de cuisine a pris le temps d'aller à la rencontre des parents pour remettre une salade et de compter son histoire.

Terre Solidaire porte bien son nom. Le projet de Montmélian nous conforte dans l'idée que travailler tous ENSEMBLE permet au monde de tourner rond.

A Montmélian on sème pour la vie : voilà, tout est dit.

Véronique, directrice.



Auvergne - Rhône-Alpes

