



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Une très jolie semaine qui a commencé, lundi, par un moment spécial et très attendu.

Comme chaque année (sauf en 2020... Pas la peine d'expliquer les raisons), Terre Solidaire invite l'ensemble des salariés au restaurant.

Il s'agit du traditionnel « repas de fin de vignes ».

C'est alors l'occasion de s'endimancher pour partager, tous ensemble, un repas afin de remercier chacun pour tout le travail accompli dans les vignes en période hivernale. Le tirage de bois n'est pas chose aisée. Imaginez les vignes en terrain pentu, il n'est pas évident de tenir debout tant la pente est raide. Et les salariés ne se plaignent jamais. Ils effectuent les tâches qui leur sont demandées.

Depuis de nombreuses années, Terre Solidaire est d'ailleurs reconnue sur le territoire pour ce travail dans les vignes.

Cette année encore nous sommes allés au Local, restaurant locavore sur la Ravoire, et qui propose, dans ses menus, des légumes de Planaise.



Menu spécial Terre Solidaire préparé par le cuisinier.

Intention louable et fort appréciée. Merci à chacun de vous.

## Votre panier

Pour un grand panier

0.3	kg	oignon blanc
1	botte	ciboule
2.0	kg	courgettes
2.5	kg	tomates
2		concombres
2		concombres épineux
1.0	kg	aubergines
0.1	kg	tomates cerises

Pensez à laver les légumes avant de les consommer.

## Recette de la semaine

### Quiche légère sans pâte au poulet, courgettes et cancoillotte

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de filet de poulet cru (ou un reste de poulet cuit), 2 courgettes, 1 pot de 250 g de cancoillotte nature, 1 pot de 125 g de fromage blanc nature, 2 œufs, 1 càs de farine, 1 càs de maïzena, 3 càs de flocons d'avoine, huile d'olive, un secret d'arôme ail et persil, sel, poivre.

Emincer finement les courgettes. Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir les courgettes, ajouter le filet poulet émincé, le secret d'arôme, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que tout soit bien doré.

Dans un saladier, casser les 2 œufs, verser le pot de fromage blanc, la farine, la maïzena et les flocons d'avoine. Ajouter le pot de cancoillotte et battre le tout jusqu'à ce que la préparation ait une consistance bien onctueuse et homogène. Ajouter la poêlée de courgettes/poulet et mélanger bien.

Verser dans un moule en silicone et enfourner pour 40 min à 180°C.

La quiche est cuite lorsque la pointe d'un couteau en ressort sèche.



## Prévision légumes

Tomates  
Courgettes  
Carottes



Biniam, Jiddo, Saleh, Jean-Philippe, Mebrahtom et Yohanes



Bernadette, Bruno, Elvis et Martine



Erika, Cécile, Christelle, Richard, Kudret, Salima et Archam



Jiddo, Jennifer, Yohanes, Biniam et Elodie



Elvis, Bruno, Bernadette et Serge



Mebrahtom, Jean-Philippe, Saleh et Biniam

Quelques photos de ce moment de détente, convivial, et très apprécié par les 31 participants.