

Vendredi 3 septembre 2021

Semaine 35

# La Feuille de Chou



## Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Encore une semaine avec une belle aventure. Racontons.

Sur la parcelle de Montmélian, que les salariés cultivent pour la cuisine centrale, des courgettes en très grand nombre sont venues combler le cuisinier.

Mais, tout de même, point trop n'en faut.

Soleil, pluie, soleil, pluie : alternance de cet été. Dames courgettes ravies furent et elles ont donné, donné, et encore donné. Que faire ?



Une super expérience, un beau partage.

La commune de Montmélian a souhaité donner des légumes à la Banque Alimentaire. Que dire ? Merci et bravo.

Néanmoins, il en restait encore beaucoup. C'est alors une idée de transformation peu commune qui a surgi.

David, de l'association du « Soleil dans nos assiettes » a proposé de donner une nouvelle vie à cette abondante récolte. En chutney au curry, elles vont ravir les papilles de ceux qui auront la chance d'en manger.

Facile pour moi d'écrire cela car, sur le marché du dernier vendredi d'août, David nous a fait goûter.

Et, c'est bon, voire même, très bon.

Pour que l'expérience soit extraordinaire, tous les acteurs se sont mis à réfléchir pour proposer un truc du tonnerre.

La commune de Montmélian fournit tous les ingrédients : courgettes, sel, sucre, vinaigre et curry.

Terre Solidaire a mis à disposition du personnel. Et c'est réellement génial, car 4 personnes sont allées dans l'association de David et ont appris à transformer les courgettes. Elles ont participé à chaque étape. Elles peuvent être très fières du travail accompli.

### Pour un panier

1.250	kg	tomates
1.5	kg	courgettes
1		chou vert
1		poivron
0.150	kg	ail

Et, selon dépôt : 600 g d'aubergines ou 500 g de haricots rame ou 1 melon

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

Fruits : raisin, dattes, myrtilles

### Recette de la semaine

#### Chou sauté aux carottes, poivron et épices.

#### Ingrédients pour 4 personnes :

1 petit chou, 3 belles carottes, 1 poivron, 1 càc de cumin en grains, 1 càc de paprika + une pincée de piment, 1/2 càc de gingembre râpé, 1/2 càc de coriandre moulue, 1 càc de curcuma, sel, 1 càs d'huile d'olive, 1 càs de persil haché.

Ciselez le chou en retirant les parties dures, coupez les carottes en petits dés, taillez le poivron en lanières fines.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et versez les carottes. Faire les cuire doucement pendant 10 min. Ajoutez le chou et les poivrons, les épices, le sel et mélangez bien. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant une 15 min.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Parsemez de persil haché et servir aussitôt, en accompagnement d'une volaille rôtie par exemple.



## Prévision légumes

Chou Kale  
Tomates  
Carottes



David offre généreusement les contenants (pots en verre), son savoir-faire et son temps.

Tout devient lumineux ensuite : ces verrines seront ensuite distribuées par la commune de Montmélian aux bénéficiaires de la Banque Alimentaire.

Une condition très importante est à notifier : l'association « du Soleil dans nos assiettes » offrent les pots en verre, avec l'idée de faire progresser les pratiques de chacun. Le pot, une fois vidé, ne doit ABSOLUMENT PAS finir à la poubelle. Il faut le réutiliser ou le rendre à l'association.

Des aventures comme celles-ci nous en vivons tous régulièrement

C'est, entre autre, pour cette raison, qu'il est important qu'ENSEMBLE, nous continuons à faire avancer Terre Solidaire sur le chemin du partage territorial

Véronique, directrice.



### Épis de maïs au beurre parfumé

Fondants et croustillants, ces épis de maïs accompagneront une viande ou un poisson ou seront servis en entrée.

Trempage : 1 heure, préparation : 20 min, cuisson : 20 min.

#### Ingrédients pour 4 personnes :

4 épis de maïs doux, 2 citrons verts bio, 200 g de beurre salé à température ambiante, 1 c. à c. de baies roses, 1/2 c. à c. de poivre noir en grain, persil haché, fleur de sel.

Retirez les premières feuilles des épis (réservez-en quelques-unes), conservez seulement la dernière couche. Écartez-la, ôtez bien le foin s'il en reste. Placez les épis une heure dans de l'eau fraîche.

Brossez les citrons, lavez-les, séchez-les. Râpez le zeste d'un citron, pressez le fruit. Écrasez les baies roses et le poivre dans un bol et mélangez-les avec le beurre ramolli, le zeste, le jus de citron, le persil et les épices. Réservez.

Préchauffez le four à 190 °C. Égouttez le maïs (ne le séchez pas). Écartez le feuillage, tartinez généreusement les grains avec les deux tiers du beurre parfumé. Couvrez bien toute la longueur. Refermez en appuyant un peu pour coller les feuilles. Fixez le tout en attachant avec les feuilles réservées.

Piquez un cure-dent à chaque extrémité pour les manipuler sans vous brûler les doigts.

Déposez les épis sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfouez pour 20 min, en les retournant plusieurs fois.

Servez aussitôt avec le reste de beurre parfumé et le 2ème citron vert coupé en 4 pour arroser les grains.

La recette peut se faire au barbecue ou à la plancha.

Martine, salariée.