

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Au revoir les hirondelles. Le temps est venu pour ces charmants volatiles de regagner leurs contrées africaines. Elles signent ainsi le rythme annuel du changement de saison.

Nos cultures d'été (tomates, aubergines, courgettes) s'essouffent, les récoltes de pommes de terre vont bientôt s'achever et les vendanges ont déjà bien commencé.

Bientôt nous récolterons les différentes variétés de courges : potimarrons, butternuts, musquées de Provence, bleues de Hongrie...

A votre façon, célébrez ce changement de saison en profitant de la diversité des légumes de Terre Solidaire et de la lumière magnifique de cet automne commençant.

Stéphane, maraîcher.

Quelques photos pour illustrer une partie des tâches quotidiennes des salariés et maraîchers évoquées ci-dessus.

Ce jour là, à La Chavanne, récolte des pommes de terre, par Jiddo, Mebrahtom, Serge, Nadège et Lanchi.

Un travail pénible, d'abord à genoux, puis à porter les lourdes cagettes bien remplies.

Ainsi le stock de pommes de terre pour vos paniers d'hiver se constitue peu à peu.



Nadège et Biniam, Richard et Saleh, déchargent les cagettes pour la pesée à Planaise par Bruno, avant qu'elles soient rechargées pour être emportées au stockage en cave à Francin.

Pour un grand panier

4		poivrons
2.0	kg	haricots
0.250	kg	mâche
2		artichauts*
0.8	kg	chou kale*
1.3	kg	tomates

* issus de la parcelle de Laissaud

Laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : figues de Barbarie, pommes

Recette de la semaine

Carottes au four et chou kale

Préparation 20 min - Cuisson 35 min

Ingrédients pour 2 personnes

6-8 petites carottes, 4 feuilles de chou kale, 1 oignon, quelques brins d'aneth frais (ou de persil), huile d'olive, vinaigre de cidre, jus d'orange, miel, 150 g de fromage blanc.

Pelez et lavez les carottes, séchez-les et coupez-les en fins bâtonnets. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four ou dans un plat à four. Épluchez l'oignon, coupez-le en fines lamelles. Répartissez-les sur les carottes.

Versez un peu d'huile sur les légumes. Mélangez-les pour les imprégner et enfournez 30 minutes à 180°C. Si vous les aimez tendres, poursuivez la cuisson 10 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le chou kale lavé et coupé en petits morceaux. Surveillez car il peut brûler rapidement au four.

Préparez une vinaigrette avec 2 càs d'huile, 1 càs de jus d'orange, 1 càs de vinaigre de cidre et 1 càc de miel.

Mélangez le fromage blanc avec de l'aneth dans un bol.

Servez les légumes, tièdes ou froids, arrosés de vinaigrette. Chacun ajoutera du fromage blanc selon son envie.



Prévision légumes

Potimarron
Carottes
Salade



C'est aussi la pleine saison des vendanges pour les salariés de Terre Solidaire, sollicités par des viticulteurs de Savoie.



Sur des terrains parfois bien pentus, dans les longues treilles de la Roussette de Monterminod qui dominent la commune de Saint-Alban Leysse, Elodie et Bruno peuvent en témoigner, mais cela n'empêche pas Elodie de sourire...

...ou en pente un peu plus douce, au-dessus du lac de Saint-André, ce qu'apprécie Biniam en récoltant, avec ses collègues, le cépage Jacquère pour l'appellation Aymes de Myans.



Photos de Romain, encadrant maraîcher, textes de Martine, salariée.

Rappel

Merci à vous de rapporter vos sacs vides dans vos dépôts pour faciliter le travail des salariés et éviter l'utilisation de sacs plastiques.



AUVERGNE - Rhône-Alpes

