

# La Feuille de Chou

## Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Focus sur le potimarron :



C'est une variété de courge (*Cucurbita maxima*) et une plante annuelle coureuse.

Le potimarron, planté au jardin à la mi-mai, est ramassé de fin septembre à fin octobre.

Les fruits sont récoltés à parfaite maturité pour être meilleurs.

Selon les variétés, ils pèsent entre 1 et 3 kg.

Cette courge se consomme crue et râpée en vinaigrette, ou bien cuite, en purée, gratin, potage, etc.

Ses utilisations sont similaires à celles de la pomme de terre.

Elle se conserve bien congelée, en morceaux ou, mieux encore, en purée.

Le potimarron originel est celui en forme de poire ventrue à peau couleur brique, mais on trouve aujourd'hui d'autres variétés, aux formes et couleurs diverses (orange, verte, rose, unies ou bicolores), toutes aussi excellentes.

Martine, salariée.

## Le coin de la chargée d'insertion :



Au moment où j'écris cette feuille de chou, c'est le dernier jour de travail de Jérôme, salarié depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2020.

Nous lui souhaitons une belle suite professionnelle et un emploi adapté à ses compétences et ses aspirations.

Bonne chance à vous, Jérôme.

## Pour un panier

1	potimarron
1.0 kg	pommes de terre Désirée
0.850 kg	tomates
1	poivron
0.120 kg	ail

Et, selon dépôt : 1 kg de chou kale ou 2 concombres + 200 g de tomates cerise ou 1 kg de courgettes.

*Laver les légumes avant de les consommer.*

Fruits : Raisin et pommes

## Recette de la semaine

### Potimarron rôti au four

#### Ingrédients pour 2 personnes :

1/2 potimarron, 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de paprika, 1 pincée de piment d'Espelette, sel, poivre.

Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min

Préchauffer le four à 200 °C. Laver et frotter le potimarron, le sécher, l'ouvrir en 2, retirer les graines, le couper en gros cubes et les mettre dans un bol.

Verser l'huile et saupoudrer d'une bonne pincée de cannelle. Saler et poivrer. Mélanger bien avec les mains, pour imprégner les légumes du mélange.

Étaler les légumes en une couche, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en évitant que les cubes se touchent.

Enfourner pour 20-25 min à 200°C, en retournant à mi-cuisson. En fin de cuisson, vous pouvez régler le four en position grill pendant 5 min, pour faire "croustiller" les cubes de potimarron.

Variante : Si vous n'aimez pas les épices, mélanger le potimarron avec de l'huile et un peu de persil ciselé, étaler les cubes sur la plaque avec 4 gousses d'ail en chemise (avec leur peau), du thym et/ou du romarin.



## Prévision légumes

Poivron  
Oignons  
Carottes



Par ailleurs, ces 2 dernières semaines j'ai eu l'occasion d'aller visiter 2 entreprises partenaires.

Tout d'abord La Bio d'ici, une plateforme coopérative de producteurs bio locaux pour la restauration collective et commerciale, située à Chambéry.

Les produits sont stockés entre 0 et 4°C. J'ai également eu le plaisir d'aller visiter la partie congélation, qui est à -25°, rien de moins. En souvenir de cette visite : une belle crêpe pendant 1 semaine ! Mais le jeu en valait la chandelle, cette visite était très instructive et plaisante. Cela m'a permis également de revoir Adrian.

Les plus anciens adhérents qui me lisent depuis 2015, se souviendront peut-être d'Adrian qui, à l'époque, faisait les livraisons et les navettes de Terre Solidaire. Il est resté 24 mois dans la structure.

Par l'intermédiaire de la chargée de mission emploi d'USIE 73, Odette (jeune retraitée depuis peu !), il a effectué un stage à La Bio d'ici, puis a été recruté en février 2017 pour un CDI temps partiel évolutif, en tant que réceptionnaire/préparateur de commande.

Les débuts et l'adaptation ont été un peu difficiles pour Adrian puisque, étant non francophone, il avait quelques difficultés avec la lecture en français. A titre d'exemple, il n'y a pas moins de 7 sortes de riz (riz blanc long, riz blanc rond, riz complet long, etc.). Il va sans dire que les clients souhaitent avoir précisément le produit commandé, d'où l'importance d'être très rigoureux et précis dans la lecture des étiquettes. Les débuts ont été chaotiques et les erreurs fréquentes, mais Adrian s'est accroché, et l'entreprise a joué le jeu et fait preuve de patience.

4 ans ½ plus tard, Adrian est toujours en poste à La Bio d'ici à temps complet, et mieux que ça !

En effet le chef d'équipe, Pascal, partant à la retraite, Adrian va évoluer et prendre la relève; donc la Bio d'ici recrute un réceptionnaire/préparateur de commande pour remplacer Adrian.

C'est une belle réussite. Bravo Adrian !



La 2<sup>ème</sup> entreprise visitée cette semaine est Henri RAFFIN à la Croix de La Rochette, qui vous le savez sans doute, fabrique de la charcuterie.

Cette entreprise, connaissant des difficultés de recrutement de plus en plus importantes, nous a ouvert ses portes pour nous présenter les différents postes.

La direction œuvre pour améliorer les conditions de travail et stabiliser les salariés : salle d'endossage moins humide et température plus clémente, prime, etc.

Deux de nos salariés à Terre Solidaire ont postulé et suivent actuellement la procédure de recrutement : 2<sup>ème</sup> entretien demain et lundi. Affaire à suivre !!!

Floriane, chargée d'insertion.



AUVERGNE - Rhône-Alpes

