



La Feuille de Chou

Rappel

Pas de livraison de panier le vendredi 12 novembre

Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Voici une feuille de chou sympathique à écrire. Je vais vous narrer une très jolie promenade sous les couleurs de l'automne.

La semaine dernière, Rodrigue m'a fait une proposition qui ne pouvait pas se refuser : aller se promener dans les champs.

Il m'a emmené sur la parcelle de Laissaud.

Impressionnée je fus. Quelle parcelle !

Des centaines et des centaines de choux, des milliers de poireaux, des cardons à n'en plus finir.

Toute la saison estivale, les salariés ont parlé de cette grande parcelle. Je n'avais pas eu le temps de la voir en plantation. C'est une bénédiction. La terre est bonne. Les récoltes à venir sont importantes.

Il faut, bien entendu, noter le travail des salariés, qui ont planté, désherbé, récolté.

J'en profite encore pour remercier M. EXERTIER de nous avoir mis à disposition cette terre de maraîchage.

Cette semaine, c'est aussi une jolie rencontre que j'aimerais partager.

J'ai revu Fred MOLLIER. Pour les plus anciens d'entre vous, il s'agit de l'ancien gérant de Fraîcheur et Terroir.

Aujourd'hui, il a créé une nouvelle structure qui met sa passion de vélo en avant (VELI VELO) Il apprend à ceux qui le désirent à réparer, à monter un vélo..., mais pas que !

En effet, il a eu une idée géniale.

Souvent les salariés dans les structures comme Terre Solidaire rencontrent des problèmes de mobilité. C'est difficile de passer le permis et, en plus, cela coûte cher..., et on n'a pas forcément ensuite les moyens de s'offrir un véhicule.

L'idée extraordinaire est d'aider à trouver ou retrouver de l'aisance sur vélo.

On peut avoir perdu l'habitude d'en faire, on peut ne pas savoir faire de vélo, on peut avoir peur après un évènement, on peut avoir peur de la circulation...

Tant de situations sur lesquelles Fred MOLLIER se propose de trouver des solutions.

En 3 heures (3 * 1 heure), on peut apprendre à faire du vélo, on peut redevenir à l'aise. Parfois ceux qui cherchent un emploi ne peuvent pas y accéder, car ils n'ont pas de voiture. Le vélo peut être une belle alternative.

Vous imaginez l'autonomie retrouvée : accéder à un emploi, faire ses courses, aller se balader.

Tout cela peut devenir possible.

On a décidé que les salariés qui le désireront pourront profiter des conseils, des cours de Fred. Cela peut être une belle opportunité.

Terre Solidaire va mettre cela en place, dès qu'un salarié en aura besoin.

Pour un panier

0.3	kg	oignon rouge
0.6	kg	carottes
1		salade
1.5	kg	courge
1		chou*
2		poivrons verts

Et, selon dépôt : 0.8 kg de tomates ou 2 chicorées rouges ou 0.4 kg de choux de Bruxelles* ; *issus de la parcelle de Laissaud
Laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : raisin et pommes

Recette de la semaine

Tarte d'automne

Préparation : 15 min – cuisson : 40 min

Ingrédients pour 6-8 personnes :

400 g de pâte brisée ou feuilletée, 1 kg de courge musquée de Provence, 6 pommes de terre, 3 carottes, 1 càs de persil haché, 1 càs de ciboulette ciselée, 1 pincée de noix muscade, sel, poivre, beurre, 250 g de fromage râpé, 20 cl crème fraîche, 250 g de féta.

Préchauffez le four à 200°C (th. 7).

Epluchez et coupez les pommes de terre en cubes, plongez-les dans de l'eau.

Epluchez la courge, retirez les graines et coupez la chair en cubes. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Beurrez un plat à gratin, tapissez le fond et les bords avec la pâte à tarte.

Déposez les morceaux de courge sur le fond.

Dans un saladier, mélangez la crème, les herbes aromatiques, la féta, la muscade, salez et poivrez.

Versez la moitié de ce mélange sur la courge, ajoutez les cubes de pommes de terre et les rondelles de carottes, puis versez le reste du mélange.

Saupoudrez de fromage râpé, enfournez pour 40 min à 200°C.

Servez avec une salade verte.



Prévision légumes

Pas de paniers semaine 45



Si vous aussi vous désirez apprendre à changer une roue ou à monter complètement une bicyclette, ou si vous avez envie d'apprendre à faire du vélo, ou besoin de reprendre de l'assurance en vélo musculaire (exemple la circulation, les nouveaux panneaux), d'apprendre aussi à vous sentir bien en vélo électrique, vous pouvez joindre Fred dans sa structure VELI VELO (06.20.98.77.01.). Il sera là pour vous aider.

Ses tarifs sont vraiment attractifs, peu élevés : n'hésitez pas à le contacter.

Véronique, directrice.

Le coin des maraîchers :

Le changement de saison s'est amorcé et vous avez dans vos paniers les premiers légumes d'hiver.

Durant tout le mois de novembre, leur récolte va se poursuivre et occuper beaucoup d'heures de travail. Les conditions météo ont été très atypiques cette saison, le stock et la conservation des légumes s'en ressentent.



Côté record et belle production : les pommes de terre, environ 15 tonnes.

Imaginez un peu, la grande cave de Francin prêtée par M. DECOUZ est pleine !

Malgré un risque de pourriture important cette année, le légume de base des paniers d'hiver est assuré.

Les légumes plantés à Laissaud ont donné aussi, pour la plupart, de très beaux résultats : choux et betteraves sont récoltés actuellement.

Les céleris-raves et les cardons viendront plus tard.



Nous avons rentré les betteraves la semaine dernière et nous en comptons plus de 2 tonnes.

Elles ont été déchargées et pesées par Jiddo, Archam, Mebrahtom et Abdullah, avant d'être stockées.

Les courges en revanche, même de belle taille, ont difficilement mûri au cours de l'été et sont gorgées d'eau. Déjà les premiers signes d'une mauvaise conservation sont visibles.



Les patates douces ont produit deux fois plus que l'année dernière.

C'est une très belle satisfaction: 520 kg récoltés par Eshag, Jiddo, Saleh, Richard et Rodrigue sous la serre 10.

En revanche, pas de jolie racine blanc-ivoire dans vos paniers cette année.

En effet, nous n'avons pas réussi à produire de beaux panais, à cause d'un enherbement trop important durant tout l'été.

Nous espérons que les paniers vous satisferont à l'approche de la période hivernale, des légumes peu présents habituellement comme le chou kale et les choux de Bruxelles composeront vos paniers prochainement.

Bonne fin de semaine à vous.

Sylvain, encadrant maraîcher.



AUVERGNE - Rhône-Alpes

