

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

C'est une feuille de chou très particulière pour moi cette semaine puisque ce sera la dernière.

En effet, je vais aller essayer d'écrire une aussi jolie page professionnelle dans une autre structure.

Comment ? Elle quitte Terre Solidaire alors qu'elle clame que c'est la plus belle des structures qui soit !

Effectivement, c'est incohérent..., mais, mais, mais...

Je suis originaire de Lorraine. J'ai 56 ans et une famille vieillissante. Il était important que je puisse me rapprocher pour apporter le soutien nécessaire à ceux qui m'ont permis de grandir.

A l'âge avancé qui est le mien, professionnellement parlant, j'ai la chance d'avoir une belle opportunité.... Sinon je n'aurai jamais quitté Terre Solidaire.

Je vais rejoindre une Entreprise à But d'Emploi (EBE) de l'expérimentation Territoire Zéro Chômeur. C'est un challenge qui me plaît énormément. Une utopie qui titille mes neurones. J'ai vraiment envie de tenter cette expérience. Je vais donc commencer, dès le mois prochain, à travailler à La Fabrique à Bulligny en Meurthe et Moselle, EBE historique de l'expérimentation nationale.

C'est un véritable choix professionnel.

Je sais ce que je quitte. J'en ai parfaitement conscience. Ce que je sais également, c'est que je laisse ce chantier d'insertion dans les meilleures mains qui soient.

L'équipe permanente, les salariés, les administrateurs, les bénévoles, les adhérents, les clients, les différents partenariats, les liens sur le territoire : tous les maillons d'un système qui marche à merveille. Tout est vertueux.

Merci à vous tous de m'avoir permis de grandir.

Merci mes collègues, d'hier et d'aujourd'hui, d'avoir été un soutien infaillible dans tout ce que nous avons entrepris. Merci aux administrateurs qui ont fait de Terre Solidaire une entreprise phare dans laquelle il fait bon vivre.

Je vous souhaite à tous le meilleur.

Véronique, directrice.



Véronique, encadrée par Yves le trésorier et Josette la présidente, devant les salariés de Terre Solidaire.

La petite larme n'est pas loin.

Pour un grand panier

0.6	kg	oignons jaunes
1	kg	carottes
1	kg	chou kale*
2	kg	potatoes
1		chicorée scarole
0.8	kg	fenouil
2		poivrons verts gratuits

* issus de la parcelle de Laissaud

Laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : châtaignes et pommes

Recette de la semaine

Pain à la courge et aux épices

Prépa: 25 min - cuisson : 20 + 50 min

Ingrédients pour 8 parts :

225 g de farine, 4 g de levure, 10 g de bicarbonate, 1 càc de cannelle, ½ càc de gingembre, ½ càc de cardamome, une pincée de muscade, une pincée de sel fin, 140 g de cassonade, 150 g de purée de courge, 125 ml d'huile de colza, 2 œufs, 2 càs de graines de courge.

Couper la courge en dés, couvrir d'eau bouillante à niveau, cuire 20 min, égoutter, écraser en purée pas trop liquide.

Préchauffer le four à 180 °C, grille au centre. Beurrer un moule à cake, le tapisser de papier cuisson.

Dans un bol, mélanger la farine, la levure, le bicarbonate de soude, les épices et le sel.

Dans un saladier, fouetter la cassonade avec la purée de citrouille, l'huile et les œufs jusqu'à ce que le mélange épaississe. À la cuillère de bois, incorporer le mélange farine-épices. Répartir la pâte dans le moule, puis parsemer des graines de citrouille.

Cuire au four de 50 à 55 min jusqu'à ce qu'un couteau piqué au centre du pain ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille. Démouler et couper en tranches.

Astuces : Ce pain sucré-salé peut se congeler. Se sert plutôt en plat qu'en dessert, agrémenté d'une salade de chou kale (très finement ciselé, assaisonné avec huile, moutarde, miel et jus d'agrumes).



Prévision légumes

Salade
Courge
Choux de Bruxelles



Informations importantes

✚ **Tous les 1ers vendredis du mois, de 16 h à 19 h**, retrouvez, à Planaise, les producteurs du marché.

Ils vous proposent, en direct, dans la salle des paniers, une sélection de leurs produits :

Christine de Menthon de la ferme de la Curiaz à Coise

Avec ses créations culinaires du moment.

lafermedelacuriaz@gmail.com 06 75 87 92 33

Laurence Wepierre de Douceurs nature à La Chavanne 06 19 16 04 94

Avec ses douceurs sucrées et gourmandes (madeleines, cookies, sablés et gaufres) sans colorant, ni conservateur.

Bruno Châtelard Spiruline des Alpes à Coise

Spiruline en brindille 15 €

Spiruline en comprimés 20 € (sachet de 200)

brunochatelard@spiruline-des-alpes.fr 06 43 54 22 72

Vous pouvez aussi les contacter directement pour toute commande spéciale.

✚ **Sacs de conditionnement des légumes dans vos paniers**



Vous avez sans doute remarqué l'apparition de grands sacs verts réutilisables dans vos paniers.

Ces sacs ont une valeur à l'achat non négligeable.

L'association Terre Solidaire vous serait reconnaissante de participer à la réduction de ces coûts en mettant ces sacs dans vos paniers vides en retour, pour permettre leur réemploi.

Cette pratique est également réalisable pour les sacs papier, si leur état le permet.

✚ **Contrats adhésion aux paniers 2022**

Les contrats 2022 sont en cours de rédaction. Ils seront joints à vos paniers au plus tard début décembre.

Vous pourrez les retourner remplis par courrier (Terre Solidaire, 433 route de Carmintran, 73800 Planaise) ou par mail (secretariat@terre-solidaire-savoie.org).

Si vous souhaitez arrêter votre adhésion en fin d'année, vous pouvez nous le signaler par mail pour éviter l'édition du contrat à votre nom.

✚ **A noter dans votre agenda**

Le marché de Noël de Terre Solidaire aura lieu le 10 décembre 2021 à Planaise, de 15 h à 18 h.

Comme chaque année, vous y trouverez des cardons et autres légumes d'hiver ainsi que les articles de producteurs locaux.

