



# La Feuille de Chou

## Edito

Chères adhérentes, chers adhérents,

Les températures sont fraîches pour la saison, j'irais même jusqu'à dire froides. Elles mettent à rude épreuve les légumes de conservation et leur résistance. Bien que les capacités de stockage aient été augmentées, elles demeurent très insuffisantes pour abriter toutes ces légumes. Les récoltes ont donc lieu au fur et à mesure de la place qui se libère. Cette façon de procéder est la seule que nous avons trouvée pour l'instant.

Ces récoltes tardives ont quelques avantages. Le principal est de limiter le temps de stockage. Pour Terre Solidaire, qui n'achète pas de légumes pour les paniers, il est fondamental de réduire la durée du stockage, car le premier ennemi des légumes de conservation, c'est la déshydratation au fil du temps. Pour limiter les dégâts liés au gel, des protections sont posées sur les légumes les plus fragiles qui restent en terre.



C'est le cas du chou pet-sai (dit aussi chou chinois ou de Pékin) que nous avons cultivé en plein champ cette année. Sa récolte a pu se faire ce jeudi car la neige a fondu avec les pluies de la nuit de mercredi. Vous le trouverez donc dans votre panier.

En attendant le dernier moment pour récolter les légumes de plein champ, il faut être réactif et profiter des fenêtres météo favorables.

Cela nous oblige à de la souplesse, car il faut expliquer aux jardiniers les changements qu'ils subissent au dernier moment. Le rythme des récoltes est également dicté par la disponibilité des caisses de collecte qui servent aussi pour le stockage.

De plus, contrairement aux années précédentes, il nous faut également trouver de la place pour les légumes de la parcelle de Laissaud en conversion bio. Car les magasins auxquels l'essentiel de ces légumes est destiné préfèrent nous laisser la charge du stockage. Et beaucoup de ces magasins où nous effectuons la vente d'une partie de notre production ont comme objectif d'avoir un rayon de légumes le plus beau possible.

Vous faire partager notre quotidien est très important pour moi, mais il faut que j'aide les équipes pour la récolte des légumes qui seront livrés tout au long de l'hiver.

Au plaisir de vous retrouver pour ma prochaine contribution.

Rodrigue, coordinateur maraîchage.

### Pour un panier

0.3	kg	oignons jaunes
1.0	kg	potatoes de terre
1.0	kg	choux de Bruxelles
1		salade
1		chou chinois

Et, selon dépôt : 0.8 kg de courge ou  
0.4 kg de céleri-rave ou 2 poivrons

Laver les légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes et poires

### Recette de la semaine

#### Chou chinois au poulet

##### Ingrédients pour 6 personnes :

600 grammes de blancs de poulet, 2 choux chinois, 3 carottes, 1 oignon blanc, 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame ou d'olive, 2 cuillerées à soupe de sauce soja, des graines de sésame.

Découpez les choux en lanières de 2 cm de largeur. Rincez-les et épongez-les. Coupez les carottes à la mandoline. Emincez l'oignon. Détaillez les blancs de poulet en lanières.

Dans une sauteuse, faites revenir le poulet dans l'huile, déglacez avec 1 càs de sauce soja quand il commence à dorer. Retirez le poulet et faites revenir les carottes, puis le chou chinois dans la sauteuse. Faites cuire pendant quelques min avant d'ajouter 1 càs de sauce soja. Remettez le poulet dans la sauteuse, terminez la cuisson de la viande avec les légumes, saupoudrez de graines de sésame et d'oignon au moment de servir.

Nota : ce chou peut aussi se consommer cru en salade, avec une carotte (tous deux coupés en fines lanières), des olives vertes en rondelles et des miettes de crabe, le tout assaisonné d'une sauce au fromage blanc moutardée et épicée, additionnée d'un peu de mayonnaise.



## Prévision légumes

Chou lisse  
Patates douces  
Navets



## Informations diverses

### ➤ Les contrats 2022 ont été édités et joints à votre panier de cette semaine :

Vous serait-il possible de nous retourner votre contrat avant le 15 décembre accompagné du règlement de votre adhésion 2022 ? Nous comptons sur vous pour nous informer des corrections éventuelles (orthographe de votre nom, changement d'adresse, de téléphone, de dépôt, de type panier...).

➔ Si vous réglez vos paniers par chèques, nous vous remercions de bien vouloir joindre également vos règlements à cet envoi (contrat + chèque d'adhésion + chèques de règlement de vos paniers) en les libellant à l'ordre de Terre Solidaire

➔ Si vous choisissez, et seulement si, de passer en mode de règlement mensuel, nous vous remercions de bien vouloir nous joindre votre RIB (ce n'est pas nécessaire si vous étiez déjà adepte de ce mode règlement en 2021).

La fiche d'information est à conserver, elle comprend les dates de non livraison pour 2022 et quelques informations importantes.

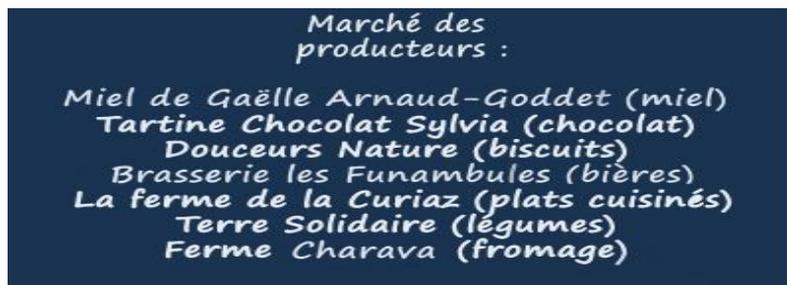
Si vous souhaitez suspendre votre adhésion pour 2022, merci de bien vouloir nous en faire part en le notant sur votre contrat et en nous le retournant. Sans réponse de votre part à la date du 3 janvier 2022, votre contrat sera considéré reconduit et nous serons en attente du retour de votre contrat et du règlement de vos paniers.

## Le premier panier de l'année 2022 sera livré le 7 janvier 2022

### ➤ Marché de Noël de Terre Solidaire : Voir le flyer joint à votre panier

Le 10 décembre aura lieu le traditionnel marché de Noël de Terre Solidaire et des producteurs à Planaise de 15h à 19h.

Ajourné l'an dernier pour les raisons sanitaires que vous connaissez, nous vous espérons nombreux cette année à venir compléter votre panier (vente de légumes et cardons au kg). Les abords des bâtiments récemment bitumés accueilleront les stands et éviteront la boue.



Des animations sont prévues : atelier créatif de Noël pour les enfants, animation poétique, démonstration de cuisine à énergie renouvelable.

### ➤ Terre Solidaire ferme ses portes du 18 décembre 2021 au 3 janvier 2022

Ces deux semaines de repos seront les bienvenues pour nos jardiniers et nos maraîchers qui affrontent froid, pluie ou neige, depuis quelques jours.

**Il reste donc 2 livraisons de paniers cette année, les 10 et 17 décembre (après celui de cette semaine)**



AUVERGNE - Rhône-Alpes

