

Vendredi 28 janvier 2022

Semaine 4

La Feuille de Chou



Terre Solidaire : c'est vous qui en parlez le mieux !

Cette semaine, changement de format, je vous emmène à la rencontre d'une nouvelle adhérente.

- Qui êtes-vous ?

Je suis Marion, j'ai 34 ans, je vis avec Julien et Yann (2 ans) à Chapareillan.

- Pourquoi adhérez-vous à Terre Solidaire ?

Nous avons toujours essayé de privilégier une alimentation saine, basée sur des aliments biologiques ou issus d'une agriculture raisonnée. Le premier confinement a changé notre façon de voir le monde et nous avons souhaité nous tourner vers des produits locaux et de saison. Pas toujours facile d'en trouver en supermarché, et les primeurs ou supermarchés biologiques sont souvent très onéreux. Nous avons déménagé à Chapareillan cet été et avons cherché un moyen de trouver des légumes locaux, bio et bon marché à proximité. Là encore, notre budget en a pris un coup !

Et c'est à ce moment-là que nous avons entendu parler de Terre Solidaire, membre des Jardins de Cocagne ! Tout d'abord, ce sont les tarifs préférentiels qui nous ont attiré avec des légumes locaux, de saison et bio : bref, tout ce que nous recherchions. Mais cerise sur le gâteau, nous allions devenir adhérents d'une association qui œuvre pour l'insertion ou la réinsertion professionnelle ! Quelle chance pour nous de pouvoir contribuer à cette cause qui nous tient à cœur et participer au soutien d'une association dont les valeurs sont aussi les nôtres. C'est pourquoi nous avons souhaité adhérer à Terre Solidaire et sommes fiers de cuisiner leurs produits.

A chaque bouchée, nous pensons aux personnes qui ont cultivé ces beaux légumes et à qui nous offrons indirectement la possibilité de s'insérer ou se réinsérer grâce à un métier d'avenir.



- Quels sont pour vous les avantages et inconvénients de l'abonnement aux paniers ?

Parmi les nombreux avantages, ceux qui nous plaisent le plus, c'est d'avoir la surprise des légumes que nous cuisinerons la semaine suivante et le fait de récupérer notre panier à proximité de notre domicile (quelques mètres nous séparent du point de collecte).

Pour un grand panier

0.250	kg	échalions
1.0	kg	rutabagas
2.0	kg	pommes de terre
1.2	kg	carottes
0.8	kg	betteraves
1		chou
1.0	kg	radis noirs

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : Pommes et kiwis

Recette de la semaine

Fondant aux pommes et au chou

Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

Un gâteau moelleux et sain,
au goût très doux !

Ingrédients pour 4 personnes :

100 g de farine de blé, 50 g de farine de seigle, 100 g de beurre, 100 g de cassonade, 2 pommes, 6 feuilles de chou, 2 œufs, 1 cuillère à café de cannelle, 1/2 sachet de levure chimique.

Battre le beurre ramolli en pommade avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux, puis ajouter les œufs un à un. Incorporer ensuite les farines tamisées et la levure. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Eplucher et couper les pommes en dés, émincer les feuilles de chou en petits morceaux. Les faire cuire à la vapeur pendant 5 min. Egoutter, puis incorporer à la pâte.

Ajouter la cannelle et verser la préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé.

Faire cuire pendant 35 minutes environ, dans un four à 180°C (th. 6). Attendre quelques minutes avant de démouler. Servir tiède ou froid.



Prévisions légumes

Navets
Topinambours
Carottes



Il est vrai que certains légumes sont plus à notre goût que d'autres, mais c'est aussi ça l'intérêt : notre fils est en pleine découverte alimentaire et pouvoir lui cuisiner des légumes que nous n'avons pas l'habitude est une chance.

De plus, notre routine culinaire en a pris un coup et tant mieux ! Nous prenons le temps chaque vendredi de chercher de nouvelles recettes pour réaliser nos menus de la semaine avec les légumes fournis et c'est un régal de faire cela en famille !

- Un dernier commentaire ?

A chaque repas, nous apprécions la qualité des légumes qui ont le goût de l'authentique, le goût du jardin de nos grands-parents. Et pour cela, je remercie toute l'équipe de Terre Solidaire !

Merci aussi pour ces fruits délicieux que nous dégustons à vitesse grand V !

Merci Marion pour ce très beau témoignage. Les paniers de légumes de Terre Solidaire permettent ainsi à tous les acteurs (salariés en parcours, adhérents, administrateurs, salariés permanents, clients) de donner et de recevoir.

Au nom des légumes et de la solidarité !

Cécile, directrice.



Le coin des maraîchers :

Je suis heureux de vous retrouver pour cette première contribution de l'année. Cela me permet de vous présenter mes vœux de bonheur et de bonne santé, mais surtout de vous remercier chaleureusement, car vous avez fait le choix de reconduire votre adhésion panier, donc de continuer à nous soutenir et à donner du sens à notre activité, ou celui de nous rejoindre dans cette optique.

Alors que Terre Solidaire grandit, se modernise et connaît un changement d'échelle important, la composition des paniers forme comme un fil conducteur, chargé de valeurs et de sens, qui structure notre activité chaque semaine. Encore merci pour votre engagement fort à nos côtés !

Depuis quelques semaines, Terre Solidaire s'est aventurée, en lien avec le réseau Cocagne porteur de l'initiative à l'échelle nationale, dans une nouvelle action de développement : les Paniers Solidaires.

L'objectif consiste à proposer des paniers de légumes, dans le cadre d'un accès plus large à une alimentation saine et durable, en s'appuyant sur une démarche de solidarité. Ainsi, le prix du panier est déterminé en fonction du quotient familial du bénéficiaire. Le reste à charge est payé par le réseau Cocagne, la CAF, la MSA et le département.

Deux centres sociaux nous ont sollicités pour mettre en œuvre cette action.

L'AMEJ à La Ravoire pour laquelle nous préparons plus d'une vingtaine de paniers chaque semaine, livrés par Bruno chaque mercredi.

Et La Partageraie à Saint Pierre d'Albigny pour laquelle les livraisons de paniers devraient débuter en février.

Ce partenariat se veut une expérience humaine riche destinée à combattre les inégalités alimentaires et à renforcer la mixité sociale. Dans cet objectif, des actions d'accompagnement à l'alimentation (ateliers cuisine, repas partagés, témoignages), des visites de terrain, et des animations diverses en lien avec les légumes, et plus généralement le vivant sont prévues. Elles vont se mettre en place en ce début d'année, et se dérouleront à Terre Solidaire au printemps et à l'été prochain. Photos à l'appui nous vous en reparlerons !

Bonne fin de semaine à vous.

Sylvain, encadrant maraîcher.



Auvergne - Rhône-Alpes

