

Vendredi 4 février 2022

Semaine 5

La Feuille de Chou



Le coin de la chargée d'insertion :

Pour ceux qui nous suivent depuis le démarrage de Terre Solidaire (plus de 20 ans maintenant !), vous connaissez le lien fort qui existe avec les Sœurs du Prado de la Rochette et le partenariat qui perdure au fil des années. Je profite de cette feuille de chou pour les saluer chaleureusement et les remercier de leur soutien.

Adhérentes depuis de longues années, je sais qu'elles suivent avec intérêt l'activité de Terre Solidaire et l'évolution de la structure. Pourquoi évoquer ce partenariat ici et maintenant me direz-vous ? C'est très simple. Le 2 octobre 2020 (merci les archives !) notre directrice de l'époque, Véronique, vous annonçait, via la feuille de chou de la semaine 40, l'arrivée d'une nouvelle bénévole : Lan Chi, religieuse vietnamienne hébergée par les Sœurs du Prado de la Rochette et en formation en France pour 2 ans encore. Depuis cette date, chaque mardi, nous avons accueilli Lan Chi parmi l'équipe de jardiniers. Consciencieuse et assidue, elle s'est parfaitement intégrée à la structure, elle a œuvré principalement à la préparation des commandes et des légumes.

Mardi dernier, ce n'est donc pas sans émotion qu'elle nous a annoncé son départ.

En effet, ayant maintenant la possibilité de travailler en France, elle a trouvé un emploi salarié à temps partiel en tant qu'aide à domicile. Le temps partiel lui permettant de poursuivre sa formation hebdomadaire sur Lyon.

Lan Chi est en France depuis 5 ans et n'a pu retourner au Vietnam voir sa famille, elle projette d'y retourner en septembre prochain. Elle nous a chaleureusement remercié pour l'accueil et a été touchée par la bienveillance de l'équipe entre eux ainsi que celle des encadrants envers les salariés. Elle admire le courage dont fait preuve quotidiennement chaque salarié qui travaille dans des conditions climatiques parfois difficiles.

Nous vous remercions chaleureusement Lan Chi pour votre présence toujours souriante et votre implication dans la structure ; votre professionnalisme et votre motivation ont contribué à la réalisation de nombreuses commandes. Merci et belle suite à vous. Elle nous a fait parvenir un petit mot de remerciement que j'ai le plaisir de partager avec vous ci-dessous.

Je vous souhaite, chères adhérentes, chers adhérents, une belle fin de semaine.

Floriane, chargée d'insertion.

Le mot de remerciement de Lan Chi

« Bonjour Cécile, Floriane, Laurence, Stéphane, Rodrigue, Mathieu et Sylvain,

Un très grand merci à toute votre équipe ! Je suis émerveillée de votre solidarité bienveillante auprès des personnes en situations difficiles, notamment auprès des personnes immigrantes.

Une petite conversation m'a frappée : une personne non francophone était étonnée de la proximité des encadrants, qui non seulement nous donnent des conseils sur ce qu'il faut faire, mais restent avec nous comme des "collègues".

Elle a dit à un encadrant : "Vous êtes responsable et vous travaillez !", qui lui répondit, avec délicatesse :



Rappel : marché des producteurs à Planaise de 16h30 à 19h ce vendredi.

Pour un grand panier

0.200	kg	échalote
2	kg	pommes de terre
1	kg	céleri-rave
1	kg	navets jaunes
0.350	kg	mâche/roquette
2	kg	courge

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes et oranges

Recette de la semaine

Crumble de céleri rave

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de céleri-rave, 2 gousses d'ail, 60 g de lardons, 20 g de beurre, 50 cl de crème fraîche liquide allégée, chapelure, bouquet garni, sel, poivre.

Verser la crème dans une casserole, y plonger l'ail pelé et le bouquet garni. Porter à ébullition. Éplucher le céleri-rave, le couper en rondelles de 3 mm, puis en bâtonnets de 3 mm d'épaisseur. Ajouter le céleri-rave dans la crème frémissante. Saler, poivrer et cuire 25 min à feu doux.

Mélanger les lardons et la chapelure dans un saladier.

Mettre le céleri et le reste de la crème (sans le bouquet garni ni les gousses d'ail) dans un grand plat à gratin. Étaler le mélange chapelure et lardons sur le dessus et arroser de beurre fondu. Faire dorer sous le grill durant 3 à 4 minutes, jusqu'à coloration du crumble.



Prévisions légumes

Carottes
Courge
Betteraves



"Vous voulez dire que les responsables ne travaillent pas ?". Une personne francophone rétorqua : "Les responsables de Terre Solidaire, ils travaillent !".

J'ai bien aimé l'entraide entre eux, notamment ceux qui sont plus anciens comme jardiniers à Planaise aident avec beaucoup de patience et de bonté les arrivants à bien s'insérer, alors qu'ils ne parlent pas la même langue. Cela montre bien la solidarité, l'amitié qui se tissent... C'est le monde miniature plein d'humanité qui se vit à Planaise. J'ai beaucoup reçu ici pour ma vie. Merci et bonne continuation avec courage ! »

Lan Chi.

Le chou kale, un « super aliment »



Le chou kale, ou « chou vert frisé », est une très ancienne variété de chou vert : durant l'Antiquité, il était déjà consommé par les Romains. En France, il était très populaire durant le Moyen-âge avant de tomber peu à peu en désuétude.

Au XVII^e siècle, le chou kale est importé en Amérique du Nord par des navigateurs anglais.

Très apprécié dans divers pays, dont les Etats-Unis, les Pays-Bas et l'Allemagne, le chou kale a aussi retrouvé sa place sur le marché français depuis plusieurs années.

L'apport calorique du chou kale est modeste (50 kcal/100 g de chou cru), et c'est très loin d'être son seul avantage.

Sa concentration en vitamine A est impressionnante : elle est environ de 770 µg pour 100 g de chou cru. Or, les besoins journaliers en vitamine A d'une femme adulte sont de 700 µg (900 µg pour un homme). La vitamine A, essentielle pour avoir des yeux et une peau en pleine santé, est également impliquée dans le fonctionnement du système immunitaire.

Le chou kale permet de couvrir vos besoins en vitamine C : un adulte devrait consommer au moins 110 mg de vitamine C par jour et 100 g de chou kale cru fournissent 120 mg de vitamine C.

La vitamine K est également présente dans le chou kale. Nécessaire à la coagulation sanguine, elle permettrait aussi de prévenir l'ostéoporose. 100 g de chou kale cru en contiennent près de 820 µg (les apports journaliers recommandés sont de 90 µg pour une femme adulte et 120 µg pour un homme).

Le chou kale est aussi une source importante de sels minéraux, notamment de calcium, nécessaire à la solidité des os (135 mg pour 100 g de chou kale cru). De quoi faire de ce légume un de vos meilleurs alliés santé si vous ne pouvez pas, pour une raison ou une autre (végétalisme, intolérance au lactose, ...) consommer des produits laitiers qui restent les sources les plus importantes de calcium. Il contient aussi une quantité intéressante de potassium (environ 450 mg pour 100 g de chou kale cru), indispensable à la contraction musculaire, à la transmission de l'influx nerveux et très utile pour combattre l'hypertension artérielle.

Enfin, grâce à sa haute teneur en fibres (2,4 g pour 100 g), il ralentit le passage du glucose dans la circulation sanguine et permet de mieux contrôler la glycémie (quantité de glucose dans le sang), ce qui est particulièrement utile en cas de diabète.

Conservez jusqu'à deux semaines maximum le chou kale à l'étage inférieur de votre réfrigérateur, après avoir lavé et séché soigneusement ses feuilles. Consommez-le aussi bien cru que cuit.

Cru, il pourra être servi en salade, seul ou accompagné d'autres fruits et légumes dans une savoureuse salade composée, avec de l'avocat, des carottes, du concombre, des quartiers d'agrumes, selon vos goûts et envies.

(Notre conseil : la nervure centrale des feuilles est tellement dure qu'elle est difficilement consommable. Mieux vaut l'ôter! Même sans nervure, les feuilles restent très fermes. Pour les assouplir, prenez plusieurs feuilles dans vos mains et frottez-les entre elles délicatement avant de les laisser mariner dans une vinaigrette jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, ou émincez-les très finement avant de les incorporer à la vinaigrette moutardée.)

Le chou kale cru peut aussi s'inviter dans vos smoothies : il se marie très bien avec le kiwi et les agrumes.

Cuit, le chou kale s'accommode de multiples façons. Vous pouvez simplement faire revenir ses feuilles avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Ou encore les cuire à la vapeur pour préserver au maximum leur valeur nutritive : le chou kale sera alors délicieux, mélangé avec des spaghettis, des courgettes, du riz ou encore une omelette. Elles feront aussi merveille dans les quiches, notamment avec du saumon.

Les chips de chou kale sont excellentes ! N'hésitez pas à préparer vous-même ces amuse-gueules faibles en calories : dans un saladier, mélanger les feuilles coupées en morceaux pas trop petits avec un peu d'huile et les épices de votre choix. Faire cuire au four, 20 min à 140°C, sur une feuille de papier sulfurisé, pour obtenir des chips croustillantes.