

# La Feuille de Chou



Chers adhérentes, chers adhérents,

## Se former pour rester en forme

Ce lundi, tenue de ville inhabituelle à Terre solidaire pour une dizaine de nos salariés ! Ils vont participer à une formation de 2 jours, prévue par Floriane et animée par Julien du CFPPA (Centre de Formation Professionnelle et de Promotion de l'Agriculture) de la Motte Servolex.

Au programme : gestes, postures au travail, mais aussi prévention des risques liés à l'activité physique.

Une première partie en salle permet au groupe d'identifier des situations à risque, de les analyser et de réfléchir collectivement aux moyens de réduire les risques d'accident au travail et les maladies professionnelles, notamment les troubles musculosquelettiques (TMS).

Ensuite, reprise des tenues de travail pour la partie pratique, avec des mises en situation concrètes : les gestes du maraîchage et le port de charges. Le formateur aide à prendre conscience des postures spontanées et de leurs effets néfastes dans la répétition, puis propose des changements, essais à l'appui.

Dès la première journée, Julien a souligné l'engagement de nos jardiniers, agréables et pleins de bonne volonté, pour une participation active et intéressée !



Bonne pratique, démontrée par Archam, du port d'un sac d'engrais, avec les conseils de Julien (à droite) et sous les yeux de Jiddo, Cécile, Richard et Anthony.

### Pour un panier

1	kg	pommes de terre
0.800	kg	carottes
0.500	kg	betteraves
0.150	kg	mâche/roquette
1		chou
0.6 kg	d'oignons	<u>ou</u> 1 kg de courge

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : Pommes et pamplemousses

### Recette de la semaine

#### Tiramisu à la courge et à l'orange

##### Ingrédients pour 4 personnes :

240 ml de jus d'oranges pressées, sucre, 2 oranges, 200 g de courge, 250 g de mascarpone, 20 ml de jus de citron, 1 dl de crème fouettée, 100 g de biscuits à la cuillère, 1 càc d'arôme orange (facultatif).

Porter à ébullition 200 ml de jus d'orange avec 60 g de sucre (et l'arôme). Couper la courge en petits dés. Les ajouter au jus sucré et cuire 5 min à couvert. Refroidir rapidement la casserole dans un bain-marie d'eau froide et laisser macérer la courge dans l'eau de cuisson.

Peler à vif 2 oranges (en gardant le zeste d'une 1/2 orange) et les ajouter en cubes à la courge refroidie.

Mélanger le mascarpone, 3 càs de sucre, le jus de citron, le zeste d'orange émincé et 40 ml de jus d'orange. Fouetter la crème et l'incorporer à la préparation délicatement.

Tremper les biscuits dans le jus de cuisson de la courge et les ranger dans un plat à gratin. Répartir les cubes de courge et d'oranges. Recouvrir avec la préparation au mascarpone, bien lisser la surface. Servir frais.



### Prévisions légumes

Radis noirs  
Navets  
Rutabagas



La seconde journée s'est ouverte sur l'observation des photos prises la veille. « C'était catastrophique, dit Kevin. On croit avoir la bonne position, et quand on regarde les photos, on voit que ça ne va pas ! » Mais s'en rendre compte, c'est déjà être sur la bonne voie !

L'évaluation des risques et des pratiques s'est poursuivie, notamment autour de la manutention. Nous avons suggéré un cas concret : transporter la machine à laver au 1<sup>er</sup> étage, avec notre escalier extérieur étroit et bien peu pratique !

Ouf ! Mission accomplie en toute sécurité, avec les conseils avisés d'un pro !

Anthony a beaucoup apprécié la formation, qui lui permettra d'adopter les bons gestes. « Il va falloir se forcer à y penser, pour que ça devienne un réflexe. »

Julien s'est régalé pendant 2 jours, avec des salariés intéressants, acteurs investis dans leur formation. Nous sommes très fiers d'eux !

« Ces 2 journées vont nous permettre de travailler sans avoir mal au dos, maintenant, et pour plus tard » dit Jean-Philippe.

C'est effectivement ce que nous vous souhaitons.

Bravo à tous, et... pensez à Julien chaque fois que vous travaillez courbé ou que vous soulevez une charge !!

Cécile, directrice.



### Le coin des maraîchers :

Tout d'abord avant de commencer ma contribution, je veux vous souhaiter une bonne et heureuse année solidaire à nos côtés. Il est un peu tard, mais pour souhaiter du bien à ses semblables, il n'y a point de délai.

La saison de tirage de bois de vigne bat son plein, cette année notre avancée est un plus laborieuse qu'habituellement. A la fin de la saison de déblotage, il nous faudra analyser ce qui s'est passé afin de trouver des solutions pour l'avenir.

Le plan de culture est en cours d'élaboration. Il n'y aura pas de révolution, mais des nouveautés vont l'agrémenter.

Afin de mieux vous satisfaire, nous allons planter des tomates beaucoup plus tôt, l'objectif étant de vous livrer les premières mi-juin. Nous pouvons le faire cette année car la serre n°10 sera pleinement en fonction.

Le choix des variétés de tomates est primordial car il doit répondre à plusieurs critères, le premier étant le goût.

Dans les catalogues des grainetiers, il y a des centaines de variétés de tomates, l'important est de sélectionner celles qui semblent le plus adaptées à nos conditions pédoclimatiques.

Un autre point à ne pas négliger pour le choix, c'est d'être compatible avec notre mode de livraison en panier. La fermeté est donc un critère nécessaire, mais rassurez-vous, la tomate est un fruit et la ramasser mûre est un gage de qualité gustative.

Afin de nous assurer que l'itinéraire technique sera bien conduit, cette année nous avons désigné un responsable et c'est Mathieu qui a hérité de cette charge. Il sera épaulé par l'équipe de salariés polyvalents de Terre Solidaire, certains sont déjà bien rompus à cet exercice : en disant cela, je pense à Christelle.

Des changements vont également avoir lieu : par exemple, la Black Cherry (tomate cerise noire) sera conditionnée directement en barquette à la récolte car sa peau supporte très mal les manipulations.

Des variétés de tomates, plus « fragiles », ont également été choisies pour être livrées sur le marché des producteurs de Terre Solidaire cet été.

Le temps est venu pour moi de retourner au tirage de bois. A ma prochaine contribution, je vous parlerai des innovations que nous allons mettre en place pour la prochaine campagne.

Rodrigue, coordinateur maraîcher.



Auvergne - Rhône-Alpes

