

Vendredi 18 mars 2022

Semaine 11



# La Feuille de Chou

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme le temps file ! Bientôt l'équinoxe de printemps, l'hiver tirera sa révérence, la douceur se fait déjà sentir, mais nous savons bien que le froid n'a pas dit son dernier mot ! Nous espérons tous qu'il ne viendra pas brûler les bourgeons des arbres fruitiers et des vignes.

Equinoxe : j'aime bien ce mot, qui vient de « *aequus* », qui signifie « égal », et de « *nox, noctis* » : « nuit ». C'est donc le moment de l'année où le jour a une durée égale à celle de la nuit en tout point de la Terre.

Sur le plan scientifique, un équinoxe est un événement astronomique : le soleil passe exactement à la verticale de l'équateur.

Le prochain est annoncé dimanche 20 mars 2022 à 16h33 !

Qui dit printemps dit regain d'activité pour la production maraîchère, alors que le tirage des bois n'est pas tout à fait terminé. Floriane s'active pour trouver des candidats et identifier des personnes dont le projet pourrait se nourrir d'une mission de jardinier et de l'accompagnement de l'équipe.

Avec la nouvelle saison reflouriront les terrasses des « restau » et des bistros, c'est pourquoi nous avons rendu les petites tables que nos restaurants partenaires, la Guinguette à Barraux et le Local à la Ravoire, nous avaient amicalement prêtées. Nous leur renouvelons nos sincères remerciements !

Un précédent article de Sylvain évoquait les paniers solidaires (voir la Feuille de Chou du 28/01/22, semaine 4), un projet mené en partenariat avec la Caisse d'Allocations Familiales, la Mutualité Sociale Agricole, la Fédération des Centres Sociaux des 2 Savoie, le réseau Cocagne et Terre Solidaire.

Après l'AMEJ de la Ravoire, c'est le centre social la Partageraie de St Pierre d'Albigny qui soutient un accès à une alimentation de qualité pour tous, légumes frais de saison en Agriculture Biologique. Depuis 2 semaines, une douzaine de paniers solidaires sont livrés et les retours sont positifs.

Pour finir, je cède la plume à Claude Roy qui évoque si bien le changement de saison du moment ! A bientôt !

« Après tout ce blanc, vient le vert,  
Le printemps vient après l'hiver.  
Après le grand froid le soleil,  
Après la neige vient le nid,  
Après le noir vient le réveil,  
L'histoire n'est jamais finie  
Après tout ce blanc, vient le vert,  
Le printemps vient après l'hiver,  
Et après la pluie le beau temps. »



Cécile, directrice.

### Pour un panier

1.0	kg	pommes de terre
0.850	kg	poireaux*
0.250	kg	mâche
0.700	kg	chou mizuna

Et, selon dépôt : 150 g d'échalotes ou 550 g de choux de Bruxelles.

\* issus de la parcelle de Laissaud en conversion bio

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : mandarines et pommes

### Recette de la semaine

#### Poêlée de poireaux au radis noir

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

#### Ingrédients pour 4 personnes :

2 poireaux, 1 radis noir, 50 g de beurre, 1 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez le radis noir, coupez-le en tronçons puis râpez-le.

Coupez la base et la partie supérieure des feuilles de poireaux. Fendez-les en 2 dans la longueur et passez-les sous l'eau. Essuyez et coupez en fines rondelles.

Faites fondre le beurre et l'huile dans une sauteuse. Mettez à cuire les poireaux et le radis à feu doux et à couvert pendant 20 min en remuant régulièrement. Salez.

Poivrez à la fin de la cuisson.

#### Pour une recette plus gourmande :

supprimez le beurre, faites revenir les légumes avec une cuillère d'huile 3 min puis rajoutez deux cuillères de crème fraîche et 200 g de jambonneau cuit coupé en cubes. Continuez la cuisson à couvert et feu doux pendant 20 min. Salez et poivrez.



## Prévisions légumes

Betteraves  
Chou  
Navets jaunes



### Le coin de la chargée d'insertion

Les recrutements continuent afin de compléter l'équipe de jardiniers qui seront opérationnels pour la nouvelle saison de maraîchage. Ainsi lundi prochain, nous accueillerons Sahonda, et probablement encore de futurs nouveaux courant mars.

Concernant le volet insertion professionnelle, les petits cailloux posés depuis quelques semaines commencent à porter leurs fruits.

En effet, Elvis a été retenu pour une formation professionnalisante de 21 jours, portée par Tremplin 73, une agence d'intérim d'insertion. Cette formation le prépare au poste d'employé de déchetterie, métier qui correspond pleinement à son projet professionnel. A l'issue de celle-ci, il sera embauché pour une mission intérimaire de 2 semaines, puis cela aboutira à un CDD au sein du groupe AART à Gilly sur Isère. C'est une opportunité qu'Elvis a su saisir, et il a mis tout en œuvre pour intégrer cette formation, notamment trouver des solutions de mobilité. La solidarité au sein de cette belle équipe de Terre Solidaire a encore une fois été mise en valeur : la gare d'Albertville étant éloignée de l'entreprise AART à Gilly sur Isère, et les transports en commun peu adaptés aux horaires, une salariée s'est volontairement et spontanément proposée pour lui prêter un vélo afin de faciliter ses déplacements et de favoriser son autonomie. Merci à tous pour vos intentions chaleureuses et bienveillantes qui rendent le quotidien plus agréable.

Par ailleurs, les candidatures spontanées de Nadège ont également donné des résultats, puisqu'elle a eu en entretien d'embauche cette semaine.

Nous espérons d'autres bonnes nouvelles dans les semaines à venir. Toutefois, l'important ce n'est pas tant le résultat que la mise en action. Nos salariés en fin de parcours sont en mouvement pour préparer leur sortie, c'est bénéfique pour eux et je les en félicite.

Une fois n'est pas coutume, c'est également à mon tour de partir en formation pour 4 demi-journées. Partir est un bien grand mot, puisque, grâce aux nouvelles technologies et au développement de la visioconférence (conséquence directe de la crise sanitaire), je ne bouge pas de mon bureau tout en étant en formation avec une douzaine de travailleurs sociaux de la région Rhône-Alpes. Les détails de cette formation à suivre lors de ma prochaine contribution à la feuille de chou.

Je vous souhaite d'ici là une belle quinzaine sous la douceur du soleil.

Floriane, chargée d'insertion.

### Chou Mizuna : la salade japonaise ou le chou qui se prend pour une salade

Le chou mizuna ressemble à une salade, à de la roquette. On apprécie son croquant et sa saveur plutôt douce et légèrement poivrée, voire moutardée. Il se récolte toute l'année

C'est un légume-feuille de la famille des brassicacées, il a pour nom *Brassica rapa japonica* et contient de la vitamine A et C, mais aussi du calcium.

Comment le consommer ?

Les jeunes pousses se consomment crues en mesclun, en salade composée ou pour décorer une assiette.

Et les pousses plus âgées cuites, ajoutées à des pâtes, du riz, ou frites dans un peu d'huile, transformées en pesto...

La cuisson fait réduire considérablement le volume des tiges-feuilles.



Martine, salariée.