

Vendredi 29 avril 2022

Semaine 17



# La Feuille de Chou

Chères adhérentes, chers adhérents,

**Une alimentation saine et locale** : préoccupation remise à jour par les événements actuels !

Terre Solidaire, dont la première mission est de permettre à des hommes et des femmes de reprendre pied dans leur vie professionnelle et personnelle, participe à cette démarche.

Cette participation se conjugue sous différentes formes, en concertation avec les acteurs de notre territoire. Nous avons déjà eu l'occasion de présenter certaines de ces démarches, et nous aurons l'occasion de revenir sur celles qui sont en développement aujourd'hui.

Aujourd'hui je voulais vous parler des marchés hebdomadaires qui sont la marque de Terre Solidaire depuis quelques années, pendant la période des beaux jours.

Un marché où, tout d'abord, vous pouvez compléter votre panier, soit parce que c'est une semaine où vous avez un besoin plus important de légumes, soit parce que vous appréciez plus particulièrement tel ou tel type de légumes. Vous avez aussi la possibilité de garnir votre panier avec des produits préparés par d'autres producteurs locaux présents sur ces marchés représentant un panel des producteurs qui participent à l'autonomie alimentaire de notre territoire.

Sur le stand de Terre Solidaire sont présents des salariés en insertion qui, sous le regard et le soutien de bénévoles, apprennent les gestes du commerce et de la relation. Cet apprentissage fait aussi partie des bagages que peut leur donner notre association.

Ces salariés en insertion voient aussi la satisfaction des clients, par le simple fait que ceux-ci viennent acheter leur production, mais aussi parce que certains leur disent leur plaisir de pouvoir consommer des légumes de qualité issus de leur travail et de leurs soins. Un retour extrêmement valorisant, et un retour qui "profite" aussi à leurs collègues car ils ne sont pas sans en reparler entre eux.

Cette année, **le premier marché se tiendra le 13 mai** (de 16 à 19h dans notre espace, 433 route de Carmintran à Planaise).

Ensuite il aura lieu chaque vendredi jusqu'à l'automne. Le marché du premier vendredi de chaque mois est plus conséquent, il regroupe davantage de producteurs. Il en sera de même pour le premier, le 13 mai.

Alors n'hésitez pas, en fréquentant ces marchés vous participez à la démarche des producteurs locaux et de Terre Solidaire, et vous renvoyez une image positive aux salariés en insertion. Vous profiterez aussi du nouvel environnement de Terre Solidaire, après sa récente rénovation.

Et n'hésitez pas non plus à en parler à votre entourage, ce marché est ouvert à tous.

Gérard, administrateur.



Pour un grand panier

|       |        |                 |
|-------|--------|-----------------|
| 0.250 | kg     | échalotes       |
| 1     | kg     | navets nouveaux |
| 2     | kg     | poireaux*       |
| 2     | bottes | radis           |
| 1     |        | salade          |
| 0.3   | kg     | mâche           |
| 1     | kg     | bettes          |
| 2     | kg     | pommes de terre |

\* issus de la parcelle en conversion bio

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes, kiwis et citron

### Poêlée de pommes de terre aux poireaux et gésiers confits

Préparation 20 min, cuisson 40 min

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de blancs de poireaux, 500 g de pommes de terre, 1/2 botte de persil, 100 g de gésiers confits, sel, poivre.

Épluchez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 min, en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau, qui doit pénétrer facilement, mais sans plus.

Lavez et coupez les blancs de poireaux en rondelles. Lavez et ciselez le persil.

Faites chauffer les gésiers dans une poêle avec leur graisse. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez les poireaux dans la poêle et cuire 10 min à feu doux-moyen.

Égouttez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la poêle et faites-les dorer en remuant régulièrement.

Quand elles commencent à dorer, poivrez, saupoudrez avec le persil ciselé et continuez la cuisson quelques minutes. Servez chaud.



## Prévisions légumes

Chou-rave  
Fenouil  
Salade



Dans la continuité des articles précédents de Rodrigue et Sylvain, un reportage photographique sur le repiquage des tomates.



Sous la serre 3, Jiddo et Mebrahtom déroulent le film de paillage sur les tuyaux d'irrigation de la 2<sup>ème</sup> planche préparée pour les tomates. Puis ils le fixent au sol avec la terre.



Pendant ce temps, les 2 anciens, Serge (62 ans) et Archam (68 ans), nouent les tuteurs de fil bleu autour des mottes de chaque plant de tomates. Les graines avaient été semées début mars. Elles ont bien levé sous la serre de germination chauffée.

Jiddo (la relève) rejoint Archam (l'expérience) pour cette tâche.



Mebrahtom repique le dernier des plants de tomates mis en terre ce jour-là.

Et Rodrigue attache les fils tuteurs bleus à l'armature de la serre 3. Ceux des haricots à rames sont renforcés par un piquet de bois à leur base.



Lors de cet après-midi du 22 avril, 320 plants de tomates ont été repiqués et tuteurés sous la serre 3.

Mais aussi 1000 plants de haricots à rames, à raison de 2 pieds par poquet et par tuteur.

Ensuite, les jardiniers et encadrants maraîchers sont allés sous la serre 7 pour repiquer plus d'une centaine de pieds d'aubergines.



Martine, secrétaire.



Auvergne - Rhône-Alpes

