

La Feuille de Chou

Attention !
Pas de livraison de paniers le 27 mai
et pas de marché des producteurs à Planaise

Et si on parlait de la dernière étape parcourue par vos légumes !

Chacun connaît les différentes étapes de la culture permettant de produire les légumes déposés dans vos paniers : préparation du terrain, mise en place des plants ou des semis, entretien, nettoyage des plantations et récolte.

Le conditionnement lui-même et la répartition dans les paniers est une opération importante mobilisant plusieurs personnes, opération sur laquelle nous reviendrons.

Une fois les paniers remplis, une grande partie d'entre eux sont mis à la disposition des adhérents dans la salle des paniers, sur le site de Terre Solidaire à Planaise.

Les autres paniers sont chargés dans 3 camionnettes et transportés vers les magasins acceptant de servir de dépôt.

Pour un grand panier

- 1 chou chinois
- 2 kg pomme de terre
- 1 botte carotte
- 1.2 kg betterave
- 2 salades
- 4 artichauts (en conversion bio)
- 1 pot confiture de tomates

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : 1 kg orange
1 kg pomme

Choux chinois farcis

- 300 g de chair à saucisse ou autre viande hachée ou céréales (pilpil, boulgour...)
- 4 ou 5 carottes moyennes
- 9 feuilles de chou chinois
- 1 vingtaine de brins de ciboulette lavés
- 250 g de champignons de paris
- 1/2 oignon et 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 9 tiges d'oignons verts

Faites blanchir les feuilles de chou et les tiges d'oignons verts 1 min dans l'eau bouillante. Les passer sous l'eau froide (pour conserver leur belle couleur) ; Bien les égoutter avant et après le rinçage à l'eau froide.

Coupez les champignons et les carottes en tout petits morceaux et faites-les revenir ensemble.

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon ainsi que la ciboulette et ajoutez-les à la préparation précédente.

Laissez cuire 10/15 min. Les mélanger avec la viande (ou autres céréales), ajoutez la sauce soja et remuez pour obtenir une farce homogène.

Étalez les feuilles de chou, déposez une cuillère à soupe de farce au début de la feuille puis roulez-la sur elle-même en rabattant les bords pour que la farce ne s'échappe pas. Ficelez-la avec une tige d'oignon vert.

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et faites revenir les petits choux farcis pendant 3 minutes.

Cuisez-les ensuite à la vapeur pendant 20 à 30 min (rice cooker, cuit-vapeur ou panier de bambou).

→ [Préparation de la sauce \(voir page suivante\)](#)



Chargement « à la chaîne » des paniers dans un fourgon par Bruno, Mathieu et Kévin.



Paniers bien rangés par Bruno dans les camionnettes.



Vous trouverez dans vos paniers la convocation à notre Assemblée Générale du vendredi 10/06 – 17 h 30



Ce sont les bénévoles affectés à ce service, accompagnés chacun d'un salarié en insertion par camionnette, qui vont assurer la distribution. Leur mission est de conduire les véhicules et de permettre aux personnes en insertion de prendre en charge la mise en place des paniers dans les dépôts : ils participent ainsi à un autre apprentissage des personnes en insertion.

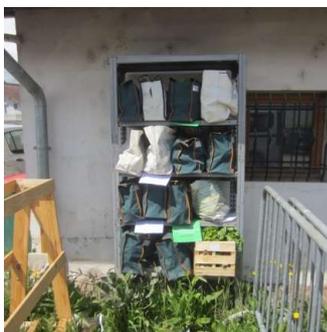
Cette collaboration à l'étape finale va permettre aux adhérents de récupérer leur panier à proximité de leur lieu de vie (domicile ou point situé sur leur trajet travail).



Jean-Daniel au volant et Frédéric sur le départ de la tournée La Ravoire-Challes-Pontcharra

Ces bénévoles assurent ce service en rotation, et font partie des acteurs peu visibles mais efficaces et importants garantissant la bonne exécution de cette étape indispensable, avec les salariés en insertion. Qu'ils soient remerciés de la bonne exécution de cette tâche, dernier épisode pour que les légumes arrivent chez vous : c'est aussi pour eux l'occasion de rencontrer et de partager un moment avec des personnes ayant un parcours différent.

Nos remerciements chaleureux aussi aux magasins, véritables partenaires, qui assurent gratuitement ce service dépôt : n'hésitez pas à compléter vos achats chez eux. (Satoriz à La Ravoire, Fraîcheur et Terroir à Challes les Eaux, Biocoop Bréda à Pontcharra, Gonthier Horticulture à Albertville, La Jardinerie du Terroir à Saint Pierre d'Albigny, La Vie Claire à Pontcharra, La Microbrasserie Les Funambules à La Croix de La Rochette). Sans oublier le garage Electric auto à Chapareillan et une adhérente qui nous met à disposition un peu de son jardin à Chamoux sur Gelon.



Garage Electric auto - Chapareillan,



Les Funambules - La Rochette,



La vie Claire – Pontcharra.

Gérard, administrateur.

Préparation de la sauce pour les choux farcis : diluez la Maïzena dans un peu d'eau, ajoutez au bouillon de volaille avec le concentré de tomates et la sauce au piment, faire mijoter le tout pendant 10 minutes. Servir les petits farcis avec cette sauce chaude

Ingrédients pour la sauce :

- Maïzena (ou autre)
- bouillon de volaille
- concentré de tomates
- sauce piments



Auvergne - Rhône-Alpes

