



# La Feuille de Chou

**L'EDITO** : Chères adhérentes, chers adhérents.

Suite à l'édito du 4 novembre dernier, vous avez été plusieurs à nous conseiller des enseignes pour trouver un **nouveau dépôt à Challes-Les-Eaux** et nous vous en remercions. Malheureusement nous avons déjà prospecté la plupart d'entre elles sans résultat. Nous disposons actuellement d'un nouveau dépôt grâce à l'accueil chaleureux que nous a fait la gérante du magasin TRYBA. Les horaires d'accès sont de 15h à 18h le vendredi (à titre exceptionnel vous pourrez récupérer votre panier le samedi, si vous n'avez pas pu le faire la veille). Nous espérons que ces horaires conviendront au plus grand nombre des adhérents concernés. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à nous en faire part en nous envoyant un mail à l'adresse du secrétariat, afin que nous envisagions les meilleures organisations possibles pour la suite.

Focus cette semaine sur **la visite d'élèves de Montmélian** sur le terrain que nous cultivons pour la cuisine centrale de la commune. Etaient notamment présents : Stéphane B. (maraîcher à Terre Solidaire), Béatrice S. (directrice du foyer de Jeunes Travailleurs « Albert Camus »), des enseignantes et Atsem, ainsi que, bien sûr, les enfants et des parents d'élèves.

Au menu : dégustation de physalis puis découverte des légumes encore en champs, plantation d'ail et jeu de piste. Un moment plein de rires et de bonne humeur où j'ai appris que parmi les légumes que certains élèves cultivent dans leurs potagers, il y a des courgettes, des tomates mais aussi ... des tacos ! Et oui, alors veillez à vos paniers car les maraîchers expérimenteront peut-être cette idée dans le plan de culture 2023.



Pour affirmer la dimension pédagogique de cette visite, les élèves travaillent actuellement en classe sur l'origine des aliments, les menus de la cantine et ils vont aborder prochainement l'équilibre alimentaire. Merci à tous les participants et, tout particulièrement aux enfants qui ont été curieux, attentifs et intéressés et qui, de surcroît, nous ont transmis de très beaux dessins illustrant cette sympathique matinée.

## Pour un Panier

150	gr	Echalote
250	gr	Mâche
170	gr	Roquette/Mesclun
300	gr	Chicorée rouge
1	kg	Courge
0,8	Kg	Christophine
3	Pce	Poivron vert

Selon dépôt : 1 chou ou 1 chou fleur  
*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

Fruits : 1kg pomme, 1kg poire

## Christophine en gratin

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min  
*La chayotte ou christophine, aussi appelé « chouchou » à l'île Maurice et à La Réunion est un légume de la famille des Cucurbitacées.*

Ingrédients pour 4 personnes : 4 chayottes, 200 g de lardons, 2 oignons, 20 g de farine, 20 g de beurre, 250 ml de lait, un peu d'huile, sel et poivre et noix de muscade.

Préparation : Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole, placer les 4 chayottes lavées mais non pelées. Les laisser cuire pendant 40 minutes. Elles sont cuites quand vous pouvez planter une fourchette sans problème jusqu'au cœur.

Pendant ce temps, hacher l'oignon, et le faire revenir dans un peu d'huile. De la même manière faire revenir les lardons, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Dans une casserole, délayer la maïzena dans le lait froid, puis porter à ébullition en remuant sans cesse. Ajouter le beurre progressivement. Retirer du feu quand la sauce commence à épaissir. Assaisonner.

Quand les chayottes sont cuites, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Extraire la chair de la chayotte en prenant soin de maintenir intacte la peau qui servira de coupelle. Ecraser la chair à la fourchette. Ajouter l'oignon, les lardons et la béchamel. Bien mélanger le tout.

Remplir les 1/2 chayottes évidées avec ce mélange et les placer dans un plat à four. Faire cuire pendant 15 minutes à 200°C et terminer par 3-5 min sous le grill.



**Prévision ...**  
*Betterave, cardon, salade*



Autre point d'actualité, vous trouverez cette semaine dans vos paniers, **les contrats qui pourront vous permettre de renouveler votre abonnement**. Le secrétariat vous en dit un peu plus, juste après dans la Feuille de Chou. Pour ma part, je vous remercie dès à présent pour votre engagement à nos côtés, pour votre attachement au projet humain et de production maraichère de Terre Solidaire, qui perdure grâce à votre fidélité.



Pour conclure, je vous annonce l'organisation prochaine du **marché de Noël** qui se tiendra le **vendredi 16 décembre à partir de 14h** à Terre Solidaire. Nous accueillerons des producteurs locaux qui vous proposeront leurs productions spéciales fêtes et vous trouverez sur l'étal de Terre Solidaire, entre autre, les **cardons frais** cultivés cette année ainsi que des conserves de l'année dernière en prévision des repas de fêtes de fin d'année. Nous serons heureux de vous accueillir à cette occasion. Il s'en suivra une trêve de Noël pour tous les salariés de l'association ainsi que les administrateurs et bénévoles engagés, qui débutera le soir même et se poursuivra jusqu'à la fin des vacances scolaires.

*Laurent, Directeur de Terre Solidaire*

## L'INFO du SECRÉTARIAT

Vos contrats de renouvellement d'adhésion ont été glissés dans vos paniers de cette semaine. Nous espérons vous compter parmi nos adhérents en 2023 et vous remercions de bien vouloir :

- Vérifier l'exactitude de vos coordonnées (adresse, mail et téléphone), compléter et corriger si nécessaire.

Et de nous renvoyer le plus rapidement possible et avant le samedi 10 décembre :

- Le document « contrat panier 2023 » complété et signé de votre part
- Un chèque pour l'adhésion à Terre Solidaire pour l'année 2023 (séparé du règlement de votre panier)
- Un RIB si vous souhaitez passer en prélèvement automatique mensuel
- Un ou plusieurs chèques correspondant aux montants à régler en fonction de votre formule de panier et de la fréquence de règlement (annuel, semestriel, trimestriel).

Vos contrats et règlements sont à envoyer à TERRE SOLIDAIRE – 433 Route de Carmintran -73800 PLANAISE.

Merci également de prendre connaissance des conditions générales de vente jointe à votre contrat.

Nous comptons sur vous et attendons avec impatience la pluie de courrier qui va arriver dans notre boîte aux lettres !

*Laurence et Fanny, secrétaires*

## LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION



Comme chaque année à cette période, se déroule actuellement la formation Français Langue Etrangère financée par l'OPCO Uniformation. Elle est animée par notre formatrice Educalis habituelle, Geneviève. En 2021, la formation s'était déroulée dans l'une des salles de l'espace François Mitterrand de Montmélian pour des raisons que je ne précise plus. Cette année nous sommes à nouveau heureux de l'accueillir dans de bonnes conditions dans nos beaux locaux. Ainsi **Eshag, Mohammad, Mohammed Jimée, Omar, Tawfiqullah et Zia** sont partis pour 2 journées hebdomadaires de formation jusqu'au 15 décembre, soit un total de 84

heures chacun. La formation a l'air de bien se dérouler si j'en crois leur sourire et leur bonne humeur à la sortie de chacune des séances. Sur ces courtes nouvelles de l'insertion, je vous souhaite une belle fin de semaine.

*Floriane, Chargée d'insertion*



AUVERGNE – Rhône-Alpes

