



# La Feuille de Chou

## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme vous le savez certainement, depuis quelques années maintenant, Terre Solidaire livre une à deux fois par semaine des légumes à des magasins d'alimentation biologique du territoire. C'est Sylvain C., encadrant maraîcher, qui est plus particulièrement rattaché au volet de commercialisation les concernant. Ensemble, nous sommes allés en octobre et novembre à la rencontre de nos enseignes partenaires. L'objectif étant d'échanger sur l'année écoulée et des perspectives pour l'année à venir.

Pour plusieurs magasins, l'année a été marquée par une baisse significative des ventes. Le contexte économique est difficile, en particulier pour les consommateurs, et à priori, la « surenchère » de labels distinctifs (durable, d'origine contrôlée, 100% local, haute valeur environnementale, etc...) participe à un brouillage des cartes et à la dispersion d'une certaine clientèle.

Dans ce contexte, il me plaît à rappeler que la production Terre Solidaire dispose d'un « label » complémentaire au label biologique. Ce label vous le connaissez aussi bien que moi, vous qui soutenez le projet historique de l'association en adhérant aux paniers de légumes que nous produisons pour vous chaque semaine. Il s'agit d'un « label social » qui veut que la production maraîchère soit aussi vectrice d'insertion pour des femmes et des hommes éloignés de l'emploi.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous remet dès à présent entre les mains expertes du secrétariat et des encadrants pour des informations de saison.

Laurent, Directeur de Terre Solidaire

## L'INFO du SECRÉTARIAT :



Pour mémoire :

Le marché de Noël est prévu :

le vendredi 16 décembre  
à partir de 14 h

Nous sommes le 1<sup>er</sup> vendredi du mois, du fait de leur présence au Marché de Noël de Terre Solidaire le 16/12, nos producteurs ne seront pas présents ce soir à Planaise.

### Pour un Panier

± 1	kg	Cardon
600	gr	Betterave
± 1	kg	Courge
1	Pce	Salade
2	Pce	Poivron vert

Selon dépôt : 1 chou chinois, 1 kg  
blette ou 1 chou-fleur

*Lavez toujours vos légumes avant de les  
consommer.*

Fruits : 1kg pomme, 1kg poire

### Gratin de cardons

Préparation : 20 à 30 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 cardon (900 g)
- 1 pincée de sel
- 250 ml de crème fleurette
- 1 cuillère à soupe rase de Maïzena
- 70 g de fromage râpé

Préparation : Epluchez le cardon, enlevez bien les fils et la peau duveteuse que vous trouvez surtout sur les branches intérieures. Pour les fils, procédez comme pour la rhubarbe, les blettes ou le céleri. Ne mettez pas les feuilles, elles ne se mangent pas. Une fois bien épluchées et effilées, coupez les tiges en morceaux que vous plongez dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elles noircissent. Lavez les cardons et faites-les cuire 40 à 45 minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Mettez-les dans un plat à gratin.

Mélangez 1 cuillère à soupe rase de Maïzena dans 250 ml de crème. Ajoutez une pincée de sel. Versez sur les cardons et saupoudrez de fromage râpé. Enfouissez dans un four préchauffé à 220°C, pour 20 minutes de cuisson. C'est prêt !

Une autre version de cette recette consiste à rajouter de la moelle de bœuf. A la place de la crème, faites une sauce béchamel légère (assez liquide) dans laquelle vous incorporerez la moelle de bœuf préalablement cuite.



**Prévision ...**  
*Courge, mâche et chou*



**Terre Solidaire**  
Bénévoles, cultureurs, le sol compte

**CHOIX DU DÉPÔT** (Merci de cocher le dépôt souhaité)

- N°1 - 73000 PLANNAISE - Terre Solidaire - 433 route de Carmintran. 04.79.84.41.23. Dépôt ouvert le vendredi à partir de 13h. Ouvert le week-end.
- N°2 - 73250 SAINT PIERRE D'ALBIGNY - Floréthik - 97 rue du marais Saindre. 04.79.62.69.23. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h et le samedi de 10h à 18h.
- N°3 - 73200 ALBERTVILLE - Gonthier horticulture - 70 ch. des maraichers, Plaine de Confians. 04.79.32.02.73. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h30 et le samedi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.
- N°4 - 73390 CHAMOUX SUR GELON - Chez Mme Corinne JAILLET - 112 rue de la pompe. 04.79.25.69.83. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h.
- N°5 - 73190 SAINT JEORE PRIEURÉ - TRYBA - Route Nationale 6. 04.79.72.35.20. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18 h.
- N°6 - 38590 CHAPAREILLAN - Electric Auto/Garage de l'Etraz de Bize - 114, av de Chamboisy. 04.76.45.21.88. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h. Fermé le samedi.
- N°7 - 38530 PONTCHARRA LA VIE CLAIRE - La vie Claire - 98 ru. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 19h. Ouvert le samedi de 8h30 à 12h30.
- N°8 - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE - Microbrasserie les Fu. bons prés. 07.68.19.41.11. Dépôt ouvert le vendredi de 15h30 à 18h.
- N°9 - 73490 LA RAVOIRE - Satoris - 375 Rue Pierre et Marie Cu. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h30 et le samedi de 8h30 à 12h30.
- N°10 - 38530 PONTCHARRA BIOCOOP - Biocoop Bréda - 605 s. Dépôt ouvert le vendredi de 15h à 18h30 et le samedi de 8h30 à 12h30.

**PARRAINAGE.** Vous pouvez parrainer un nouvel adhérent, et ainsi de légumes offerts dans l'année (à la date de votre choix) ?  
Pour l'année 2023, je parraine (prénom, nom) : \_\_\_\_\_  
\* sous réserve de l'adhésion effective de la personne désignée ci-dessus.

J'ai lu et j'accepte les conditions générales de vente de Terre Solidaire.

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

**Cadre réservé à la comptabilité**

Date	Montant	Banque	N°Chèque	Nom prénom (si différent du contrat)

TERRE SOLIDAIRE - 433 route de Carmintran - 73000 PLANNAISE / 04.79.84.41.23  
www.terre-solidaire-avoie.org / association@terre-solidaire-avoie.org  
SIRET 422 884 480 00029 / IBAN FR75 4255 9100 0008 0033 7047 532 BIC CCCCFF8P

**Terre Solidaire**  
Bénévoles, cultureurs, le sol compte

**CONTRAT PANIER 2023**

NOM, Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Téléphone (portable) : \_\_\_\_\_  
Mail : \_\_\_\_\_

**Merci de nous retourner votre contrat pour le 10/12/2022 par courrier ou par mail (fermeture annuelle le 14.12)**

**ADHESION**  
L'adhésion à l'association TERRE SOLIDAIRE est obligatoire et doit être renouvelée tous les ans. Vous pouvez choisir le montant de votre cotisation en respectant les conditions suivantes (Merci de cocher votre choix) :

Adhésion simple	Adhésion de soutien	Membre bénéficiaire
<input type="checkbox"/> 20 €	<input type="checkbox"/> 35 €	<input type="checkbox"/> 60 € et plus

Un règlement par **CHEQUE**, y compris pour les personnes qui optent pour le versement mensuel de 20 € seront affectés aux investissements de l'association.

**MODE DE PAIEMENT.** Merci de cocher votre choix.

1 an et 38 Paniers de Fruits / an (voir conditions générales de vente)

Légumes	Panier légumes + fruits	Grand Panier légumes	Grand Panier légumes + fruits	Dates d'encassement
97 €	9,87 + 6,79 = 16,66 €	18,94 €	18,94 + 6,79 = 25,73 €	10/01
€	<input type="checkbox"/> 722 €	<input type="checkbox"/> 690 €	<input type="checkbox"/> 1148 €	10/01
€ x 2	<input type="checkbox"/> 361 € x 2	<input type="checkbox"/> 445 € x 2	<input type="checkbox"/> 574 € x 2	10/01 et 10/07
€ x 4	<input type="checkbox"/> 180,5 € x 4	<input type="checkbox"/> 222,5 € x 4	<input type="checkbox"/> 287 € x 4	10/01 ; 10/04 ; 10/07 ; 10/10
93 € x 12	<input type="checkbox"/> 60,83 € x 12	<input type="checkbox"/> 74,83 € x 12	<input type="checkbox"/> 96,33 € x 12	Le 10 de chaque mois

\* option répétitive automatiquement. Si vous souhaitez passer en paiement mensuel, merci de JONDER UN RIB.

**SEMAINES DE NON LIVRAISON 2023 :** A noter sur vos agendas !

Semaines	7	12	20	31	32
Dates	17 février - 24 mars	28 mai	22 décembre	29 décembre	

Contrat fruits - pas de livraison de fruits durant les 9 semaines d'été suivantes :

Semaines	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Dates	7/07	14/07	21/07	28/07	4/08	11/08	18/08	25/08	1/09

TERRE SOLIDAIRE - 433 route de Carmintran - 73000 PLANNAISE / 04.79.84.41.23  
www.terre-solidaire-avoie.org / association@terre-solidaire-avoie.org  
SIRET 422 884 480 00029 / IBAN FR75 4255 9100 0008 0033 7047 532 BIC CCCCFF8P

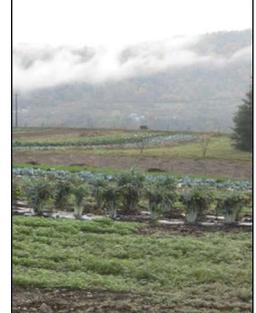
**Pensez à nous retourner votre contrat 2023**  
avant le 10 décembre  
s'il vous plait  
et merci à ceux qui nous l'ont déjà renvoyé

*Laurence et Fanny, secrétaires*

## LA CHRONIQUE DES MARAÎCHERS

Nous voici au début du mois de décembre avec son cortège de gelées matinales et de pluies. Au jardin, ceci signifie que tous les légumes d'hiver qui craignent le gel sont rentrés en chambre froide « au chaud » (céleri-rave, betterave rouge, navet et chou...).

Malgré tout, même si en plein champ il ne reste plus beaucoup de cultures ; sous serre, l'espace est déjà bien rempli pour fournir de beaux et bons légumes frais en fin d'hiver (salade, épinard, fenouil et navet).



Cette période de relatif calme est, pour nous, encadrants, le moment d'établir le plan de culture de l'année prochaine. Nous avons quinze jours pour décider quels seront les légumes qui garniront les paniers de 2023 en fonction d'injonctions quantitatives, qualitatives (diversité des produits), de fluctuation des terres à cultiver et bien-sûr, de la quantité de TRAVAIL qui sera à fournir.

Malgré la grisaille et le froid de ces derniers jours, nous avons préparé les premiers cardons qui sont dans vos paniers cette semaine. Ils sont le signe de l'approche de la période festive de NOEL !

Vous pourrez ainsi vous entraîner à préparer un gratin de cardon dont vous pourrez peaufiner la recette pour le réveillon avec la seconde livraison de cardons prévue le 16 décembre.

N'oubliez pas de nourrir les oiseaux qui auront du mal à trouver leur pitance. Quelques graines de tournesol, un peu de saindoux et voilà que devant vous, un véritable ballet coloré et tumultueux s'anime sous vos yeux.

*Stéphane, Encadrant maraîcher*