

# La Feuille de Chou



De 16 à 19 h

**MEMO :** Aujourd'hui, retrouvez Christine (avec sa sélection de plats cuisinés) et Laurence (avec son assortiment de gaufres et pâtisseries maison).

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

Aujourd'hui, retour sur le chantier de la semaine dernière. A la liste des essences d'arbres qui arborent le parc de Terre Solidaire, nous pouvons nommer, des paulownias, des platanes et trois majestueux tilleuls. Tous sont avancés en âge et ont évidemment connu Terre Solidaire bien avant moi (et certainement bien avant la plupart de tous ceux et celles qui œuvrent à faire vivre ce lieu en 2023).



Comme vous le savez, nous essayons d'être attentifs à la flore (et la faune) du parc, à notre niveau, modestement mais aussi bien que nous le pouvons.

Souvent le mieux est de ne rien faire. Mais parfois, il faut rechercher un juste milieu entre préservation de l'environnement et sécurité du lieu pour ceux qui l'arpentent chaque jour.

Le chantier de la semaine dernière consistait en l'élagage d'une partie des arbres, en particulier, en le rabattage de l'un des

trois tilleuls. Celui-ci est en partie creux. Il s'agissait donc de diminuer sa voilure pour minimiser sa prise au vent et retarder sa chute.

## Pour un Grand Panier

1	pot	Cardon
2	bottes	Navet nouveau
2	kg	Epinaud
1	botte	Ciboulette
1	kg	Cèleri rave
1	pièce	Salade

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer*

FRUITS : 1 kg poire - 1 kg pomme

## Recettes à la ciboulette

**La ciboulette est une herbe aromatique idéale pour assaisonner salades, fromages frais et sauces. Découvrez comment cuisiner la ciboulette grâce à toutes nos recettes.**



La ciboulette est riche en antioxydants et aide à donner de l'allure à une simple sauce au fromage blanc. Originaire d'Orient, vraisemblablement de Sibérie, c'est une plante dont on consomme les longues et fines tiges vertes. Lorsqu'elle fleurit, les tiges se parent de jolies fleurs violettes. Son arôme d'oignon convient surtout aux salades vertes et relève à merveille les légumes rôtis (patate douce, courgette, carotte, pomme de terre). Habituellement, on incorpore la ciboulette à de la mayonnaise, aux sauces au yaourt, au fromage blanc ou à la crème. Elle assaisonne le beurre et les œufs brouillés, mais aussi les fromages de chèvre frais ou de brebis. Sur le plan nutritionnel, la ciboulette contient des vitamines C, B2 et K, du calcium, du sodium, du phosphore et du fer. Elle est aussi faible en calories.



Cette coupe a été spectaculaire. Elle a étonné plusieurs salariés, voire très fortement ému certain(e)s d'entre eux. Nous nous plaignons tous à bénéficier de l'ombrage des arbres quand vient l'été et peut-être même, pour certains, à dialoguer avec eux à l'occasion d'une sieste à leurs pieds.

Si vous passez par Terre Solidaire dans les prochaines semaines, vous pourrez-vous aussi être surpris. Mais nous pouvons nous rassurer, après confirmation de plusieurs spécialistes en la matière, l'arbre va cicatriser et faire de nouvelles pousses. Le prochain élagage serait même à prévoir dans quatre ans ... à suivre.

Laurent Pachod - Directeur

## LA CHRONIQUE DES MARAÎCHERS :

Pour la seconde semaine consécutive, vous trouvez dans vos paniers des épinards que nous avons fait hiverner tout l'hiver sous serre et qui sont à pleine maturité en ce début de printemps : nous sommes très fiers de pouvoir vous les livrer. Les premières salades sont également au rendez-vous !



Vous trouverez également un autre légume, en bocal celui-ci : le cardon ; cultivé les deux dernières années sur la grande parcelle de Laissaud. Hasard du calendrier, à l'heure où nous mettons ce bocal de cardons dans votre panier, nous quittons la parcelle définitivement. En effet le propriétaire la reprend et c'est avec un peu d'amertume que nous stoppons cette année, faute de place suffisante sur les autres parcelles, la production d'artichauts, de chou Kale et de chou de Bruxelles. Vous ne les trouverez donc pas dans vos paniers cette saison.

Avec l'arrivée des beaux jours et la fin du tirage de bois, la saison de maraîchage a pleinement commencé. Sous serres d'abord, nous avons planté pommes de terre nouvelles, fenouils, betteraves, mâches et navets et semé une planche de radis. La semaine prochaine, nous devrions planter les premiers haricots grimpants de la saison.

Pauline, Christelle, Lidia, Philippe et Mohammad ont tour à tour assuré le repiquage des tomates et poivrons : la reprise est excellente et les plants continuent leur développement bien à l'abri en serre de production.

En plein champs également, les plantations ont débuté avec un rythme soutenu : nettoyage des parcelles, pose de paillages, plantation proprement dite, installation des lignes d'arrosage. Ainsi, entre mardi et jeudi après-midi, une équipe a assuré la plantation de plus de seize-mille plants d'oignons et quatre-mille plants d'épinards. Bravo à elle.

Je souhaite à toute l'équipe de salariés et à vous chers adhérents, un très bon week-end de Pâques !



Sylvain – Encadrant Maraîcher