

Vendredi 26 mai 2023

Semaine 21



# La Feuille de Chou

Vous trouverez notre flyer « Marché » en pièce jointe de notre mail

Nous comptons sur vous pour RELAYER l'INFORMATION

Chaque vendredi de 16h à 19h

Marché à Terre Solidaire

## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Il y a quelques semaines, nous avons accueilli plusieurs centres sociaux de Savoie et de Haute-Savoie pour une journée interne de formation animée par leur fédération. Qu'est-ce qui les rassemblait tous : les paniers solidaires. Je laisse donc la plume cette semaine à l'animateur de cette journée pour qu'il vous en rapporte quelques ingrédients. Quant à moi j'espère vous retrouver nombreux, vendredi prochain, 2 juin à 18h, pour notre Assemblée Générale.

Laurent Pachod - Directeur

**Assemblée Générale Terre Solidaire le 02/06 à 18 h**

→ Nous comptons sur votre présence

## Solidarité et circuits courts dans le même panier !

Chères adhérentes, chers adhérents de Terre solidaire,

Je suis Valentin Poncet, j'ai plaisir à coordonner le projet des paniers solidaires pour la fédération des centres sociaux des deux Savoie.

**Si, bien manger n'a pas de prix, accéder à une alimentation de qualité en circuit court n'est pas toujours à la portée de toutes et tous... C'est de cette réalité qu'est née l'initiative des paniers solidaires impulsée par la Fédération des centres sociaux des deux Savoie, la Caisse d'allocations familiales de la Savoie et la Mutualité sociale agricole Alpes du Nord, avec le soutien du Département et de l'État, à travers le Plan pauvreté et le Réseau Cocagne.**

Le projet des paniers solidaires permet à des familles ou personnes isolées à faibles revenus d'accéder :

- à des paniers de légumes bio, frais et locaux, chaque semaine, à prix solidaire,
- à un accompagnement collectif autour de l'alimentation : atelier cuisine, jardinage, visite de fermes, ...

### Pour un Panier

1	botte	Betterave
0,600	kg	Fenouil
0,300	kg	Épinard feuille
2	pièce	Salade
0,150	kg	Chou rave

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

FRUITS : 0,750 kg Kiwi -1 kg Pomme

### Flan d'épinards au saumon fumé

**Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min**

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'épinards hachés
- 2 œufs
- 2 tranches de saumon fumé
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- Noix de muscade (facultatif)



Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier battre les œufs et la crème fraîche.

Ajouter les épinards, un peu de sel, de poivre et de noix de muscade.

Mélanger.

Découper les tranches de saumon en petits morceaux.

Dans un plat à gratin, verser la moitié de la préparation aux épinards.

Déposer la moitié des morceaux de saumon puis ajouter le reste de préparation.

Sur le dessus, déposer le reste de saumon.

Enfourner et laisser cuire 30 minutes. Servir chaud ou tiède.



En Savoie, ce sont plus de 2500 paniers solidaires qui ont pu être distribués aux familles pour l'année 2022, avec la participation de 5 centres sociaux.

Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas de faire de l'aide à l'alimentaire, ce projet vise à accompagner un changement alimentaire pour toutes et tous, par l'intermédiaire des paniers et des temps d'échanges entre les familles, des visites de terrain à la rencontre des maraichers afin de renouer un lien entre producteur et consommateur.

Terre Solidaire en tant que partenaire précieux, participe activement à la mise en œuvre du projet, afin d'accompagner les centres sociaux l'AMEJ à Barberaz et la Partageraie à Saint Pierre d'Albigny dans la distribution de 30 paniers solidaires chaque semaine (soit 1238 paniers en 2022 et un prévisionnel de 1800 en 2023).

Terre solidaire, c'est aussi un super lieu d'accueil (grâce au nouveau tiers lieu notamment), pour accueillir les animateurs du projet, pour se rencontrer et se former, comme en témoigne la photographie.

**Valentin PONCET**

**Transition écologique et paniers solidaires  
Fédération des centres sociaux des 2 Savoie**

## LE COIN DE L'INSERTION

Les recrutements continuent pour ce mois de mai. Nous avons accueilli la semaine dernière Linda et Mikaël et cette semaine ce fut le tour de Lahoucine d'intégrer l'équipe. Linda n'est pas vraiment nouvelle puisqu'elle a déjà effectué un parcours à Terre Solidaire terminé fin 2021. Vous l'avez peut-être déjà rencontrée lors des marchés puisqu'elle a activement participé aux petits marchés lors de l'été 2021. Bienvenue à vous trois. Et cette fois-ci, une fois n'est pas coutume, pas de départ à vous annoncer pour ce mois de mai !

La semaine dernière a eu lieu le traditionnel repas de fin de vigne au restaurant. Ceux qui nous suivent depuis plusieurs années connaissent notre rituel. Pour remercier l'équipe de jardiniers pour la saison de tirage de bois de vigne l'hiver, chaque année Terre Solidaire invite l'ensemble de l'équipe au restaurant « La Guinguette » à Barraux.

Ce dernier n'a pas été choisi au hasard puisqu'il s'agit bien-sûr d'un restaurateur à qui nous vendons les légumes produits à Terre Solidaire.

*"De la graine à l'assiette"* l'expression a réellement pris tout son sens. En effet nous avons pu déguster une belle entrée à base de salade verte fraîchement récoltée du matin. Le plat chaud végétarien ou non selon les préférences de chacun était également composé, entre autres, de légumes de Terre Solidaire : choux, fenouils récupérés le matin même. Tout fut copieux et délicieux. Un grand merci aux restaurateurs pour leur accueil sincèrement chaleureux et pour le partage de l'histoire du restaurant et des valeurs culinaires.

Bien-sûr un merci tout particulier à toute l'équipe de salariés pour leur présence et leur investissement dans le travail en général et celui fourni pour le tirage des bois en particulier.

Pour finir, vous le savez les petits marchés d'été ont repris le 12 mai dernier avec, à l'instar des années précédentes, des jardiniers volontaires pour la tenue du stand du marché à tour de rôle. Ainsi cet été se succéderont Kevin, Olivier, Pauline et Salima accompagnés d'un (ou plusieurs) administrateurs les vendredis après-midi pour vous accueillir pour la vente des légumes. Merci à eux pour leur investissement.

C'est avec plaisir que je retrouverai certains d'entre vous la semaine prochaine lors de notre traditionnelle et annuelle Assemblée Générale pour l'année 2022. En attendant, je vous souhaite une belle fin de semaine.

**Floriane, Chargée d'insertion**

