



La Feuille de Chou

L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Dans le cadre du Plan Alimentaire Territorial (PAT) qui a pour objectif de relocaliser l'alimentation et d'améliorer l'accès à des produits de qualité pour toutes et tous, la Communauté de Communes Cœur de Savoie viens de lancer une « enquête consommateurs » sur son site.

Il s'agit d'identifier les besoins et les habitudes des habitants et des habitantes en termes de consommation alimentaire ainsi que les freins à la consommation de produits locaux pour pouvoir réfléchir à des solutions.

L'objectif est d'avoir un panel le plus varié possible de personnes qui répondent afin que l'enquête soit représentative de la population de Cœur de Savoie. Nous relayons donc cette initiative et vous invitons à prendre un moment pour y répondre. N'hésitez pas à diffuser largement cette information (ou le lien ci-dessous).

Pour répondre à l'enquête rendez-vous sur :

<https://www.coeurdesavoie.fr/18030-enquete-sur-vos-habitudes-alimentaires.htm>

Laurent PACHOD – Directeur



Pour un Panier

2	kg	Courgette
1	kg	Tomate
2	pièce	Concombre
0,100	kg	Tomate cerise
0,200	kg	Ail (déclassé)

Selon dépôt :

1 melon – 0.500 kg aubergine

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

Spaghettis de courgette

Préchauffer le four à 180°

100 g de spaghettis, 2 courgettes, 10 tomates cerise, 1 gousse d'ail, 1 poignée de pignon de pin, 10 petites boules de mozzarella, 25 g de parmesan, 1 bouquet de basilic, citron, huile d'olive, sel, poivre.



Coupez les tomates cerise en deux, Les déposer sur une plaque allant au four et les saupoudrer d'un peu de parmesan, d'ail et de basilic haché. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et enfournez environ 18 minutes.

Cuire les spaghettis puis les égoutter et les arroser d'un filet d'huile d'olive.

À l'aide d'un spiralizer (coupe légume en spirale), réalisez les spaghettis de courgettes. Mélangez l'ensemble des spaghettis et assaisonnez de sel et poivre.

Ciselez finement le basilic par-dessus, parfumez avec l'huile d'olive et le jus d'un citron puis agrémentez de parmesan. Faire griller brièvement les pignons de pin dans une casserole et les ajouter au plat. Terminez par les tomates cerise et les billes de mozzarella.

La Feuille de Chou



LE COIN DE L'INSERTION

Dans la continuité des orientations associatives en matière de participation, l'équipe de Terre Solidaire souhaite proposer à des salariés de s'exprimer épisodiquement dans la Feuille de Chou sur leur parcours professionnel au sein de l'association. Chaque salarié a un parcours singulier. C'est le cas pour Olivier, dont le cheminement l'amène aujourd'hui à la capitale. Nous lui laissons à présent la parole.

Corinne – Chargée d'insertion

« Bonjour, je m'appelle Olivier et je suis salarié en insertion. Je travaille à Terre Solidaire depuis février 2023. Je suis arrivé à Terre Solidaire avec un but précis : je souhaitais reprendre des études à partir de septembre dans le cadre d'une reconversion professionnelle de l'enseignement vers l'environnement.

Après avoir candidaté en avril, j'ai été accepté en master Biodiversité et Environnement au Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris. Venir à Terre Solidaire m'a permis d'atteindre deux objectifs. Tout d'abord, j'ai pu reprendre une activité professionnelle après un an non travaillé afin de financer cette formation. Ensuite, le maraîchage en agriculture biologique m'a permis d'acquérir une première expérience pratique d'un métier prenant en compte l'environnement, ce qui me sera précieux pour la suite de mon parcours.



À Terre Solidaire, j'ai rencontré beaucoup de personnes venant d'horizons très différents. J'ai aussi appris beaucoup de choses, comme faire des semis, planter ou récolter. J'aime particulièrement mettre en place et faire les paniers du vendredi, ça permet de voir le résultat du travail de la semaine et travailler en tandem avec plusieurs collègues avec lesquels je m'entends très bien».