

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

En juillet dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir des familles du Centre Social « l'AMEJ ». Objet de la rencontre : un atelier collectif de cuisine.

En effet, livrer des paniers solidaires, c'est bien, et apprendre ensemble à cuisiner leur contenu c'est encore mieux.

Aux commandes, Christine D.M., cuisinière professionnelle et Josette S., toutes les deux administratrices ainsi que Emilie J., référente famille au Centre Social.

Il y avait également Olivier L.G., salarié en transition professionnelle à Terre Solidaire, qui a contribué à l'organisation. Il a fait partager, aux familles, le métier de jardinier qu'il pratique depuis plusieurs mois et orchestré une visite de l'exploitation. Visite lors de laquelle les participants ont récolté les légumes pour la préparation du déjeuner (du champ à l'assiette version : « circuit ultra court ! »).



C'est une opération qui est appelée à se renouveler dès novembre, avec cette fois-ci, le Centre social « la Partageraie » de Saint Pierre d'Albigny.

Je n'en dis pas plus sur l'atelier de juillet et laisse pour conclure la parole aux principaux intéressés :

« Super journée, l'exploitation est magnifique » ; « c'est la première fois que je vais récolter des légumes dans un jardin, très belle découverte », « l'animation cuisine était super intéressante, j'ai appris plein de choses, et le plus fou, c'est que la courgette a remplacé le beurre dans le gâteau » ; « je ne m'attendais pas à ce que l'exploitation soit aussi grande. Waouh sacrée organisation pour distribuer autant de paniers avec cette qualité de légumes ».

Laurent PACHOD – Directeur

## Pour un Panier

2	kg	Courgette
1,2	kg	Tomate
1	part	Pastèque
1	botte	Ciboule
0,200	kg	Ail (déclassé)

### Selon dépôt :

Melon – aubergine – concombre - haricots

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

## Recette Beignets de courgettes

### Pour 4 personnes :

Préparation : 25 mn - Cuisson : 15 mn  
Repos : 30 mn

- 450 g de courgettes
- 75 g de farine
- 1 œuf (jaune séparé du blanc)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- huile pour faire frire
- sel et poivre
- 15 g de basilic frais
- 4 gousses d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 90 g de parmesan râpé
- 1 zeste de citron râpé



Préparer la sauce d'accompagnement : piler l'ail avec les feuilles de basilic et les 15 cl d'huile d'olive.

Transférer dans un récipient creux, ajouter le parmesan râpé et le zeste de citron. Bien mélanger en battant.

Réserver. Tamiser la farine, faire un puits et ajouter le jaune d'œuf, 1 c.a.s d'eau et la 1 c.a.s d'huile d'olive.

Ajouter le reste d'eau au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Saler, poivrer et faire reposer 30mn. Râper les courgettes et les verser dans la pâte. Battre le blanc en neige et l'incorporer à la préparation.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Frire des grosses cuillerées de préparation dans l'huile. Egoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou tiède avec la sauce.



# La Feuille de Chou

## LA CHRONIQUE DES JARDINIERS



Voici un bel exemple de la coopération entre maraîchers de la Combe de Savoie. Jean-Yann, salarié de M. GAUDIN, producteur à Coise, nous a aidé à mettre en place la culture des poireaux au mois de juin. En échange les salariés polyvalents de Terre Solidaire ont participé à la plantation des fraisiers le mois dernier.

C'est Kévin et Tawfiqullah qui ont assuré cette plantation mécanisée. Cette tâche exige de l'habileté, de l'adresse, de la patience et surtout d'être capable de suivre le rythme d'avancement de la planteuse. Ce ne sont pas moins de 16 000 poireaux qui ont été plantés

en 2 fois ; Une partie à Planaise et l'autre à Montmélian. Ils viendront garnir vos paniers de fin d'hiver.

Le maraîchage est une activité où l'on vit rarement le moment présent. En effet, au mois de juin, il faut déjà penser aux cultures d'hiver alors que les tomates sont à peine mûres.

Cette semaine, La Savoie est passée au journal télévisé de France 2 pour un record de température de 40° à Chambéry. Ces températures exceptionnelles pour la saison mettent à rude épreuve les organismes et notre système d'irrigation, d'autant qu'il y a des restrictions d'arrosage en ce moment. L'irrigation consiste essentiellement à empêcher les cultures de mourir. Nous prenons toute la mesure de ces températures en adaptant les horaires des salariés. Cette fin de semaine est consacrée à la plantation des navets boule d'or qui résistent au grand froid mais nous espérons également qu'ils résistent au grand chaud car cet après-midi encore les températures friseront les 35°.



Rodrigue - Encadrant maraîcher