



La Feuille de Chou

Ce soir et le 1^{er} décembre,
Christine sera présente, avec
ses plats cuisinés !

L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

"Comme je l'évoquais en introduction la semaine dernière, le Conseil d'Administration de Terre Solidaire fonctionne par pôle (pôle production, communication, ressources humaines, etc...).

Cette semaine place à Josette S. qui nous relate l'atelier cuisine qui s'est déroulé récemment dans nos locaux".

Laurent – Directeur

Chères adhérentes, chers adhérents,

Mercredi 25 octobre, nous avons accueilli des familles accompagnées par l'animatrice du Centre Social La Partageraie de Saint Pierre d'Albigny, pour un atelier cuisine collectif suivi d'un repas partagé.

Cette animation s'inscrit dans l'accompagnement à l'utilisation des légumes fournis dans les Paniers Solidaires.

A cette occasion, dans l'objectif de mixité des personnes accueillies, un partenariat avec la Communauté de Communes Cœur de Savoie, a permis l'accueil de personnes bénéficiaires du programme SUN4all (soutien à des personnes en situation de précarité énergétique).

Le groupe était constitué de 10 adultes, et 6 enfants de 1 an à 13 ans, auquel se sont rajoutées deux bénévoles de Terre Solidaire ainsi que deux techniciennes de la Communauté de Communes.

Malgré le temps peu clément, une visite du jardin a pu avoir lieu, accompagnée par Najem B. salarié en insertion. Il a dû répondre à de nombreuses questions posées par les enfants, très curieux de découvrir certains légumes inconnus d'eux comme la patate douce ou le radis noir.



Pour un Panier

0.150 kg Mâche
1 pièce Chou chinois (1kg env.)
1 pièce Poivron
1 pièce Salade
0.250 kg Echalote

Selon dépôt :

Epinard 850 g - Courgette 700 g
Pomme de terre 1 kg

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS : Poire 1 kg – Pomme 1 kg

Poêlée de porc au gingembre, soja et chou chinois

Préparation : 20 mn Cuisson : 8 mn

Pour 4 personnes

- Découpez la viande en fines tranches. Posez-les dans un plat large.
- Épluchez les gousses d'ail puis hachez-les. Faites-en de même pour le gingembre.
- Mélangez dans une assiette creuse, l'ail haché, 1 c. à soupe de gingembre, la sauce soja, Ajoutez l'huile d'olive et le poivre. Mélangez.
- Arrosez la viande de cette préparation puis, mélangez à nouveau.
- Recouvrez le plat avec un papier film et réservez pendant 2h au frigo pour que la viande soit bien marinée.
- Ensuite, prenez le chou et émincez-le très finement.
- Égouttez les germes de soja et mélangez-les avec les émincés de chou. Égouttez la viande et recueillez le liquide de la marinade.
- Faites saisir la viande telle quelle pendant quelques minutes à la poêle en remuant vigoureusement.
- En fin de cuisson, arrosez avec un peu de liquide de la marinade.
- Prenez des assiettes de service et répartissez-y un peu de chou et soja, puis posez dessus la viande arrosée d'une petite quantité de sauce.

La Feuille de Chou



Puis, Christine DM. a pris le relai pour animer l'atelier cuisine. Chacun a choisi un atelier proposé par Christine. La préparation des gnocchis fait maison a particulièrement mobilisé les adolescents. La préparation du repas s'est faite dans une ambiance conviviale. Des recettes ont été échangées.

Le repas a permis aux participants de découvrir des saveurs nouvelles obtenues avec des recettes simples, agréables à réaliser avec les enfants. Chacun est reparti satisfait et enthousiaste pour renouveler l'expérience. Au-delà de l'aspect alimentaire, ces ateliers collectifs favorisent le lien social très apprécié des participants.



Josette S. - Administratrice

CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme vous avez pu le remarquer, l'été est bel et bien derrière nous. La pluie ne cesse de tomber sur le jardin depuis maintenant quasiment deux semaines, rendant les conditions de travail assez difficiles. Heureusement, nous avons quand même quelques petites accalmies. Nous essayons d'adapter au maximum le travail pour les jardiniers mais, parfois, nous n'avons guère d'autre choix que de nous confronter à la pluie. Notamment, en ce qui concerne les dernières récoltes de légumes d'automne et d'hiver qui nous seront précieuses pour tenir jusqu'au début du printemps prochain.

Cette période n'est pas à négliger, et à ne pas louper, car lorsque l'on voit les premières neiges sur les sommets, nous pouvons nous attendre aux premières gelées. Certains légumes comme le céleri, la courge et la patate douce n'aimant pas trop le froid, il est donc important de vite les récolter et les stocker pour l'hiver. La prochaine semaine sera donc principalement dédiée aux récoltes de radis noir, céleris, navets, rutabagas... et là, nous pourrions affirmer que la saison est bien terminée. La fin de la saison a aussi été marquée cette semaine par les dernières plantations d'épinards, mâches et choux mizuna placés sous serre.

Les récoltes à peine finies, il nous faut déjà penser à la saison prochaine ! Pour cela, nous avons pris un temps important avec Sylvain et Rodrigue, pour faire un premier bilan de la saison passée, discuter des réussites et des échecs et nous concentrer sur le futur plan de culture. C'est un moment précieux pour corriger, au maximum, les erreurs ou mauvais choix de la saison passée. Certes, nous avons beaucoup de responsabilités concernant la production, mais n'oublions pas que notre travail est lié à une variable importante, que nous pouvons difficilement contrôler, qui est le climat. Chaque année est différente, et je ne reviendrai pas plus sur le sujet, mais nous avons une nouvelle fois été impactés cette année... Alors espérons que la saison prochaine soit meilleure !

Mathieu – Encadrant maraîcher