

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme vous le savez certainement Terre Solidaire a ouvert un tiers-lieu nourricier au sein de ses locaux.

Les objectifs poursuivis par ce tiers-lieu sont multiples :

- Accueillir, accompagner et soutenir des porteurs de projets dans le domaine de l'alimentation locale et durable sur le territoire.
- Proposer un agenda d'animations et d'évènements autour de l'alimentation, de ses enjeux et de ses défis, pour tous les publics.
- Servir de support et de lieu de ressources pour des initiatives locales.

Dans le cadre des missions du tiers-lieu nous diffusons donc un « appel à candidatures » pour ceux et celles qui souhaiteraient se lancer dans une aventure entrepreneuriale. Vous trouverez une feuille explicative dans votre panier cette semaine.

N'hésitez pas à diffuser cette information autour de vous, afin de faire connaître la Popote au plus grand nombre.

Par ailleurs, nous allons prochainement proposer des visites de fermes de producteurs, des ateliers cuisines ainsi que des ateliers jardinage.

Nous sommes ouverts et à l'écoute à toute idée ou envie venant de nos adhérents.

N'hésitez pas à venir me rencontrer à l'étage du bâtiment de Terre Solidaire afin d'en savoir plus !

**Thibault – Animateur tiers-lieu « la Popote »**



LA PO POTE

TIERS-LIEU NOURRICIER  
DES CHAMPS À L'ASSIETTE

L'alimentation locale  
vous intéresse ?

Vous avez une idée ou  
un projet ?

VENEZ NOUS RENCONTRER

## Pour un Panier

0,600 kg	Patate douce
1 kg	Pomme de terre
0,700 kg	Chou Rave
0,550 kg	Navet violet
1 botte	Ciboulette

### Selon dépôt

750 g Epinard – 150 g Mâche (déclassée)

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

**FRUITS** : 1kg Pomme

1 kg Mandarine ou orange

## LE NAVET VIOLET



Cultivé depuis des millénaires, ce plant potager a fait partie des aliments quotidiens durant des siècles, jusqu'à ce qu'il ne soit supplanté par la pomme de terre.

Déjà très reconnu dans l'Antiquité, il est cité par Pline l'Ancien (naturaliste né en 23 apr. J.-C), au 1<sup>er</sup> siècle pour ses qualités alimentaires.

A l'instar d'autres légumes de sa famille, les crucifères, le navet a été très consommé durant les périodes de disette. Sa résistance au froid et ses capacités de conservation en ont fait un légume populaire partout dans le monde.

Tout est bon dans le navet, y compris les fanes ! Ne jetez plus, et utilisez-les comme des épinards, c'est-à-dire cuites à l'étuvée ou réduites en potage !

**LA POPOTE EN IMAGES :**

**La maison de Carmintran (au 433 route de Carmintran) :**



**La grande de salle de réunion (modulable) :**



**L'entrée de la maison**

