

# La Feuille de Chou

## L'EDITO :

### Aménagement de la mare – suite... et fin ?

En juin dernier, je vous avais promis d'y revenir pour vous exposer la suite des travaux, voilà le temps venu !

Début juillet dernier, quelques administrateurs bénévoles ont mis en place une barrière de protection autour de la mare : bois de châtaignier (pièces fabriquées par Denis D.) le long de la terrasse, grillage sur piquets d'acacia sur le reste du périmètre.



Un portail permet l'accès au plan d'eau pour l'entretien du lieu.

Le remplissage a ensuite pu commencer en utilisant une partie des eaux de pluie venant de la toiture de la maison.

En juillet, puis en août, des poissons (rouges et carpe Koi) ont été mis à l'eau pour contrôler les larves du moustique tigre.

En octobre, les jeunes du Bocage sont revenus comme prévu pour finir la mise en place des pierres sur le pourtour de la mare.



### Pour un Panier

1.300 kg Poireau  
1.300 kg Epinard  
1 botte Radis  
1 pièce Salade

### Selon dépôt

1 botte de radis – 200 g de mesclun

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

### FRUITS :

1 kg Pomme – 1kg Orange

### Gratin d'épinards au chèvre

Préparation : 15mn – Cuisson : 35 mn  
Pour 4 pers.

- 4 grosses pommes de terre
- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 20 g de beurre
- ½ bûche de chèvre
- 15 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre



Préchauffer votre four à 200°C.

Faites cuire 20 mn les pommes de terre coupées en 2 dans un grand volume d'eau bouillante pendant 20 mn.

Lavez et essorez les épinards, les hacher grossièrement. Peler et ciselez la gousse d'ail, mélangez-la aux épinards.

Après cuisson, égouttez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Mélangez-les aux épinards.

Beurrez un plat allant au four.

Dans un saladier, mélangez la crème et le chèvre que vous écraserez à la fourchette. Ajoutez les pommes de terre et les épinards, salez, poivrez et mélangez bien le tout.

Versez dans le plat à four et enfournez pendant 15 mn.

Servez bien chaud avec une salade verte.

L'hiver a passé, et en début d'année nous avons constaté la présence de nombreux petits poissons (au moins une vingtaine en comptant rapidement ceux qui étaient visibles). La vie s'installe !

Ce printemps, nous avons installé des plantes de milieux humides (nénuphars, jacinthes des marais et joncs).

Et nous avons vu récemment quelques Gerris marchant sereinement à la surface de l'eau ! Il semble donc que le milieu trouve un certain équilibre biologique, ce qui est de bon augure.

Nous avons aussi prévu une petite pompe solaire qui permettra une meilleure oxygénation de l'eau et enchante nos oreilles d'un agréable glouglou...

La mare est déjà prête à recevoir votre visite !



**Gabriel D. - Administrateur**

## LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chère(s) adhérente(s), cher(s) adhérent(s),

Les salariés ont dernièrement pu participer à un atelier sur la sensibilisation aux écogestes et sur la réduction de la facture énergétique, animé par Cléa qui travaille à la Communauté de communes Cœur de Savoie.

La Communauté de communes Cœur de Savoie prend, en effet, part au projet européen Sun4all dont l'objectif est de permettre aux ménages en précarité de bénéficier de l'énergie solaire. Concrètement, cela consiste en l'installation de centrales photovoltaïques sur des bâtiments publics dont les bénéfices sont réinvestis dans différentes actions de réduction de la précarité énergétique.

Au-delà d'une présentation des gestes au quotidien qui permettent de faire des économies d'énergie, Cléa a présenté aux salariés les équipements gratuits dont ils peuvent bénéficier pour réduire leur consommation, ainsi que les aides financières possibles en matière de paiement des factures d'énergie.

Un atelier qui a permis de proposer des solutions à la hausse du prix de l'énergie, et auquel les salariés ont participé de façon enthousiaste. Merci à eux !

**Corinne - Chargée d'insertion**



Auvergne - Rhône-Alpes

