



La Feuille de Chou

L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

DÉFI FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

Le tiers-lieu « La popote », en partenariat avec l'ADABIO, lance un défi « Foyers à alimentation positive » sur le territoire Cœur de Savoie, de mars à juin.

Le principe du défi est simple : des équipes d'une dizaine de foyers (personnes seules, couples, foyers avec enfants) se regroupent pour relever le défi d'augmenter leur consommation de produits bio locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir ! Il s'agit d'un accompagnement gratuit avec au programme : visite de ferme, échanges sur l'intérêt des produits bio locaux et leurs apports nutritionnels, ateliers cuisine, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher, conseils anti-gaspi... 6 temps forts sont proposés aux foyers participants avec une première soirée de lancement le vendredi 14 mars !

Vous résidez sur la communauté Cœur de Savoie et vous souhaitez participer ?

→ Inscrivez-vous !

- Auprès de Fanny FLORET au 06 74 54 50 53 / lapopote@terre-solidaire-savoie.org
- Directement en ligne à travers le lien suivant : <https://urls.fr/pzk9LD>

On compte sur vous pour faire circuler l'information. MERCI



PERMACULTURE / Lancement de la saison 2

RÉUNION D'ÉCHANGES PRÉVUE Jeudi 27 février à 16h00

AVIS AUX INTÉRESSÉ.ES (merci de nous signaler votre venue)

En 2024, dans le cadre du projet "Mieux manger pour tous en Cœur de Savoie", Terre Solidaire a mis en place un espace de permaculture avec les objectifs suivants :

- Tester des légumes résistants à la chaleur estivale et aux périodes de sécheresse.
- Redonner une place aux légumes oubliés et aux légumes perpétuels.
- Montrer que l'on peut produire beaucoup et presque toute l'année sur de petites surfaces tout en ménageant la terre.
- Fournir des légumes pour les ateliers-cuisine organisés par Terre Solidaire à destination des bénéficiaires de l'aide alimentaire et des paniers solidaires.
- Et bien sûr... vérifier qu'œuvrer collectivement pour produire des légumes est source de partage et de moments de bonheur.

Fanny F. - Animatrice du Tiers Lieu « La Popote »

Pour un Panier

1	kg	Poireau
1,3	kg	Patate douce
0,8	kg	Navet jaune
0,5	kg	Oignon jaune
0,5	kg	Betterave (offerte)

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Pomme ou Poire 1 kg - Orange 1 kg

Feuilleté aux poireaux et roquefort

Préparation : 15 mn - Cuisson : 45 mn

Pour 4 personnes

- 500 g de pâte feuilletée
- 200 g de roquefort
- 50 g de beurre
- 8 blancs de poireau
- 1 jaune d'œuf
- 1 noix de beurre
- Farine pour le moule
- Sel et poivre

Laver et couper les poireaux en rondelles.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse, ajouter les poireaux, saler et poivrer modérément.

Laisser fondre, à feu très doux pendant 30 mn en remuant de temps en temps sans laisser colorer.

Préchauffer le four th. 7 (200°C).

Abaisser la pâte sur une épaisseur de 1/2 cm et couper quatre carrés.

Déposer au centre de chaque carré un peu de fondue de poireaux et 50 g de roquefort.

Replier chaque pointe de pâte pour former un losange.

Diluer le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonner la surface de chaque feuilleté au pinceau.

Beurrer et fariner la plaque du four et mettre à cuire pendant 15 mn.



La Feuille de Chou

CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme à l'accoutumée, au mois de février, le tirage de bois de vignes s'accélère et s'intensifie. Les viticulteurs souhaitent qu'on enlève au plus vite le bois de la saison passée pour refaire les palissages, mettre de l'engrais ou attacher le sarment principal (autrement appelé archet) avant le départ en végétation de la vigne.

Plus d'une quinzaine de viticulteurs fait appel chaque année à nos services pour tirer les bois. On mesure alors l'étendue du travail que cela représente ; nous nous rendons, chaque semaine, à Apremont, Chignin, St Pierre d'Albigny, Fréterive et dans plusieurs autres communes de la Combe de Savoie. Les parcelles de vignes sont plus ou moins grandes, et plus ou moins difficiles à travailler en raison du cépage, du dénivelé, ou du type de taille pratiquée par les viticulteurs. Et, c'est une succession de cépages qui défile sous nos yeux (jacquère, mondeuse, pinot noir, roussette, roussanne...), on démêle, on pose en ligne ou en fagots, on ramasse le bois et on sort les fagots dans les « grands passages ». Les équipes sont rodées depuis plusieurs semaines, certains salariés ont même fait le choix d'augmenter leur temps de travail sur cette période (en passant de 26 à 32 h) malgré la pénibilité de la tâche et la météo hivernale parfois difficile à endurer. Cela renforce notre force de travail dans cette période particulière.

Le tirage de bois est avant tout un travail collectif au sens où plus le nombre de salariés est important plus nous couvrons un nombre d'hectares important. Mais il permet également de travailler ses propres compétences professionnelles. En effet, la saison de tirage de bois dure suffisamment de temps pour que chacun puisse apprendre les bons gestes techniques.

Par la suite, il est possible d'apprendre à coordonner ses gestes, gagner en rapidité d'exécution, travailler son endurance et les bonnes postures de travail... On voit immédiatement le résultat de son travail.

La cohésion d'équipe n'est pas en reste surtout lorsqu'on enlève les fagots : dans ces moments-là, la coordination et la communication sont essentiels puisque les fagots passent de mains en mains pour être sortis de la parcelle. Et parfois, lorsque la pente est trop abrupte ou la fatigue trop importante, on donne un coup de main à son voisin ou on lui laisse une place moins pénible. Ces gestes d'entraide si discrets soient-ils, favorisent la réussite de ce type de chantier. Mercredi, dans les versants abrupts de Chignin, nous étions vingt-sept salariés, une chaîne humaine déployée pour sortir les nombreux fagots des inters rangs : nous avons fait une bonne matinée et nous étions tous contents ce jour-là, que ce travail se termine à midi.

Bonne fin de semaine à vous,

Sylvain C. - Encadrant maraîcher.