

La Feuille de Chou

L'ÉDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le premier « Café Popote » a été un succès ce vendredi 13 juin.

Accueillis par le K'fée Cochette, nous avons rassemblé 5 producteurs engagés dans la transition alimentaire :

- ◇ Thomas pour la ferme de Carmintran (farine et légumes),
- ◇ Clément et Florent pour la ferme du Ricochet (légumes et transformation),
- ◇ Mélanie et sa nouvelle conserverie « C'est dans le bocal »,
- ◇ Amaury (Pain),
- ◇ Joanny (fromages fermiers).

Ils nous ont parlé de leur métier, de leur passion, de leurs difficultés et de leurs joies. Une cinquantaine de personnes étaient présentes pour écouter leurs témoignages et acheter leurs produits locaux.

L'idée des « Cafés Popote » est bien de rapprocher les producteurs des consommateurs. Nous prévoyons d'en faire 3 par an.

Le prochain aura lieu à Arbin, en lien avec le café associatif, le 26 septembre.

Je vous laisse noter la date 😊

A bientôt.



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

Pour un Panier

0,4	kg	Carotte
1	pièce	Chou pointu
2	kg	Courgette
2	pièce	Concombre
1	pièce	Salade

Selon dépôt :

0,8 kg Blette - 0,5 kg Haricot vert
 0,6 kg Aubergine

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Pomme : 1 kg Abricot : 1 kg

Carottes râpées à l'orange et au cumin

Préparation : 10 mn

Pour 4 personnes

- 1 citron pour le jus (1 c. à s.)
- Coriandre fraîche (1 c. à s.)
- 3 carottes
- 1 orange pour le jus
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de cumin
- Sel et poivre



- Peler les carottes, les rincer et les râper.
- Les déposer dans un saladier.
- Préparer la sauce : couper l'orange en deux et presser son jus.
- Le verser dans un bol et ajouter le jus de citron.
- Saler, poivrer puis émulsionner avec l'huile d'olive.
- Faire légèrement torrifier les graines de cumin dans une petite poêle bien chaude.
- Les parsemer sur les carottes.
- Ajouter la sauce, mélanger, parsemer de coriandre ciselée et servir frais.



INFOS IMPORTANTES DU SECRÉTARIAT :

❖ Informations relatives à votre contrat :

✓ Pour les adhérents FRUITS : petit rappel

Pour une question de maintien de qualité, les paniers de fruits ne sont pas disponibles pendant les mois d'été. Reprise des livraisons fruits le 5/09 semaine 36.

Contrat fruits - pas de livraison de fruits durant les 9 semaines d'été suivantes :

Semaines	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Dates	4/07	11/07	18/07	25/07	1/08	8/08	14/08	22/08	29/08

✓ Pour tous les adhérents

➔ Une livraison est bien prévue la semaine du 15/08 !

A titre exceptionnel, vos paniers seront livrés le 14/08 dans vos dépôts respectifs

LIVRAISON DE VOTRE PANIER JEUDI 14 AOUT
(EN REMPLACEMENT DU VENDREDI 15 AOUT)

➔ Depuis début 2025, le nombre de reports autorisés est passé de 3 à 4

NOMBRE DE REPORTS AUTORISÉS
SUR L'ANNEE 2025 : 4

❖ Informations relatives à l'AGENDA TERRE SOLIDAIRE :

JUILLET : vendredi 4/07 -> présence à Terre Solidaire de Christine (La Ferme de Curiaz - 06 75 87 92 33) avec ses plats préparés

AOUT : présence de Christine également en août avec ses plats préparés (date à venir)

SEPTEMBRE : Café Popote au Café associatif d'Arbin le 26/09

Nous souhaitons un bel été à tous nos adhérents - Et de bonnes vacances à ceux qui en prennent