

# La Feuille de Chou



## L'ÉDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Les dernières semaines ont été ponctuées d'événements climatiques assez virulents. Vent, pluie, orages ont parsemé la météo de fin août sans endommager les cultures. Pour autant, des dégâts relatifs sont à constater sur Planaise. Notamment la chute d'une branche d'arbre assez conséquente sur la toiture d'un bâtiment. Des administrateurs, dont notamment Denis D. sont intervenus pour « jouer » de la tronçonneuse et évacuer les branchages. Merci à eux pour leurs mobilisations estivales.

Ces derniers épisodes de vent ravivent les craintes de nombreux propriétaires et les incitent à préférer couper leurs arbres en prévention de risques potentiels et de dégâts, pas toujours pris en charge par leurs assurances. Pour notre part, nous essayons de résister à cette tendance, tout en veillant attentivement à la sécurité des salariés sur l'exploitation. Nous sommes encouragés pour cela par la LPO qui nous incite à maintenir sur nos terrains des arbres parfois vieillissants mais qui représentent un habitat très favorable pour la biodiversité. Continuons d'être vigilants et de réaliser une taille préventive qui puisse assurer, tout à la fois, la meilleure biodiversité possible et garantir la sécurité de tou(te)s.



Laurent P. - Directeur

## Pour un Grand Panier

1,6	kg	Tomate
1	kg	Betterave
0,6	kg	Oignon rouge
1,6	kg	Courgette
4	pièce	Poivron
0,7	kg	Aubergine
0,4	kg	Tomate cerise

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

## FRUITS :

Pomme : 1 kg - Prune : 0,9 kg

## COURGETTES FARCIES AU POISSON

Cuisson : 30 mn

### Pour 3 personnes

- 3 petites courgettes
- Pour la farce :
- 300 g de poisson à chair blanche crus (cabillaud, merlan, colin, églefin, bar...)
  - 2 c. à s. de crème fraîche
  - 1 échalote
  - 3 c. à s. de chapelure
  - Poivre, curcuma, piment d'Espelette
- Pour la finition :
- Huile d'olive
  - 1 c. à s. de chapelure

Préchauffer le four à 190°C (Th.6-7).

Mettre tous les ingrédients de la farce dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajouter l'assaisonnement selon votre goût.

Laver et couper les courgettes en deux, retirer les pépins et les déposer dans un plat allant au four. Les garnir avec la farce au poisson. Soudoyer de chapelure puis verser un filet d'huile d'olive. Mettre au four et laisser cuire environ 30 mn (le temps de cuisson dépendra de la grosseur de vos courgettes).

# La Feuille de Chou



## INFOS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le prochain marché de la Combe se déroulera le dimanche 28 septembre chez notre voisin Thomas P. à la Ferme de Carmintran à Planaise.



Notez dès à présent la date dans vos agendas pour ne pas manquer cet évènement convivial.

Terre Solidaire ne sera pas présente pour vendre des légumes, mais vous retrouverez les produits d'autres maraîchers et également ceux des autres producteurs présents.



Le Secrétariat