



La Feuille de Chou

Présence de Terre Solidaire à la foire Qu'Ara Bara
de Montmélian

L'ÉDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

A nouveau cette année Terre Solidaire a tenu un stand à la Foire Qu'AraBara, lors de sa 790^{ème} édition. Un rassemblement de longue date qui a évolué au fil du temps : aujourd'hui, on n'y fait plus le commerce de chevaux.

C'est un moment permettant de rencontrer des adhérents bénéficiant des paniers hebdomadaires.

C'est aussi l'occasion de donner des informations au public et à de nouveaux arrivants sur le territoire. L'échange commence, bien-sûr, autour de la production des légumes présentés sur notre étal. Mais l'intérêt de nos interlocuteurs s'étend très vite sur notre mission d'insertion, sur le développement de notre tiers-lieu nourricier (la Popote) et sur nos différentes activités.

Administrateurs et bénévoles se sont relayés à ce stand. L'occasion de vous dire que nous avons autour de nous des personnes qui viennent nous aider sur des tâches précises. Cette participation sur un événement public est une forme d'engagement ponctuel, permettant de rencontrer des administrateurs, des adhérents, de mieux connaître nos missions tout en apportant un sérieux coup de main à notre association.

Sans devoir prendre d'engagement permanent, selon les envies et disponibilités de chacun, les propositions sont nombreuses : participation à des événementiels (tel que Qu'Ara Bara), à la livraison des paniers avec des salariés en parcours d'insertion (une fois par mois), participation à des opérations collectives de nettoyage de nos espaces extérieurs à Planaise, petits bricolages, suivi de dossiers, rencontres, mises en réseau,....., et tout ce que chacun peut proposer dans le contexte de notre association.

Ces contributions sont des moments d'échanges et de rencontres dans un contexte de solidarité et de convivialité, ceci dans le cadre d'un intérêt commun. Qu'elles que soient ses compétences, chacun peut apporter sa pierre.

Venir une fois n'engage pas à poursuivre sa participation. Ce sera toujours un plaisir de vous accueillir pour une ou plusieurs collaborations.

Gérard RENOUX - Président

Concrètement : une opération collective de nettoyage des espaces extérieurs est prévue le jeudi 16 octobre (23 octobre si mauvaise météo). N'hésitez pas à proposer votre aide (T 04 79 84 41 23 - secretariat@terre-solidaire-savoie.org). Pas de compétences particulières nécessaires, seulement l'envie de passer une journée ou une demi-journée ensemble en extérieur.

Pour un Panier

2	pièce	Poivron
2	pièce	Ail
0,7	kg	Aubergine
1	kg	Courgette
0,13	kg	Tomate cerise

Selon dépôt :

Tomate 0,85 kg - Concombre 1 pièce
Haricot beurre 0,45 kg

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Pomme : 1 kg - Prune : 0,9 kg

Pickles de courgettes marinées au curry (condiment aigre-doux)

Préparation : 30 mn Cuisson : 15 mn

- 750 g de courgettes (600g épinées)
- 1 petit oignon
- 20 g de gros sel
- 250 ml de vinaigre blanc
- 250 ml d'eau
- 200 g de sucre en poudre
- 1,5 c. à c. de curry
- 1 pincée de poivre blanc

Jour 1 : lavez les courgettes, épépinez-les et coupez-les en cubes. Epluchez l'oignon, coupez-le en rondelles. Mettez le tout dans un grand saladier, ajoutez le sel, mélangez et réservez au réfrigérateur pour 24h.

Jour 2 : Egouttez pour retirer l'eau des courgettes, puis versez le vinaigre, l'eau, le sucre, le curry et le poivre. Mélangez et remettez au réfrigérateur.

Jour 3 : Egouttez les courgettes, mais cette fois-ci gardez le jus obtenu. Versez-le dans une casserole, portez à ébullition et reversez sur les courgettes. Mélangez à nouveau délicatement et remettez au frais.

Jour 4 : Mettez le tout dans une grande casserole et faites cuire 10 à 15 mn à feu doux. Ensuite, versez tout chaud dans des bocaux propres puis fermez le couvercle. Retournez les bocaux pour « stériliser ». Laisser refroidir.

Attendre idéalement 2 à 3 semaines avant de les consommer. Ces courgettes se conservent pendant plusieurs mois dans un endroit frais.

La Feuille de Chou



LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Encore deux nouvelles embauches pour cette rentrée de septembre : Alpha Issiaga en début de semaine et Mobarez Khan, la semaine prochaine. Nous leur souhaitons la bienvenue et une bonne intégration dans l'équipe.

En parallèle, c'est Doriane qui termine son parcours à Terre Solidaire, cette semaine, après 24 mois de contrat. Merci Doriane pour votre investissement dans chacune des tâches confiées, votre participation au collectif ainsi que votre assiduité exemplaire. Une belle suite professionnelle vous attend, c'est certain.

La prochaine contribution, dans 15 jours, sera consacrée au traditionnel bilan quantitatif de la rentrée de septembre. Je vous souhaite une belle fin de semaine.

Au revoir Doriane



Floriane D. - Chargée d'insertion

LES P'TITES NEWS DE LA POPOTE :

Chères adhérent.es, nous avons le plaisir de vous convier au prochain café Popote qui se déroulera sur Arbin le 26 septembre, avec le témoignage d'acteurs locaux, engagés pour une alimentation saine et durable. Au plaisir de vous y retrouver.

CAFÉ POPOTE

ARBIN
Café O P'tit Grain

Le 26 septembre à 19h
pour le démarrage des témoignages

ENTRÉE LIBRE - adhésion 2€
pour consommer

Covoiturage recommandé!
Le café se trouve à côté de la mairie.
Parkings à privilégier : grande rue, proche église, rue des écoles et en face du cimetière.
Merci de libérer le parking mairie pour les intervenants.

AVEC LES TÉMOIGNAGES D'ACTEURS LOCAUX :

- Fabien et Francine, épicerie "La Vagabondé", ambulante, bio, locale.
- Catherine et Jean-Noël, fermes de la Carrière, maraichers et traiteurs paysans.
- Morgan, Le Jardin des Allobroges, Chef privé éco-responsable, traiteur ambulant.
- Nathalie, apicultrice.

Venez échanger avec eux et découvrir leurs produits !

Une initiative soutenue par



Une initiative portée par



Contact: Fanny au 06 74 54 50 53