Terre Solidaire
Ensemble, cultivons la solidarité

Vendredi 19 septembre 2025
Semaine 38

La Feuille de Chou

LES P'TITES NEWS DE LA POPOTE :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous avons le plaisir de vous convier au prochain café Popote qui se déroulera au café associatif « O'ptit grain » dans la « Grande rue » à Arbin, le 26 septembre, avec le témoignage d'acteurs locaux, engagés pour une alimentation saine et durable.

Au plaisir de vous y retrouver.

Pour un Grand Panier

1	pièce	Potimarron
0,5	kg	Oignon rouge
1	kg	Courgette
0,6	kg	Aubergine
1	kg	Betterave
1	kg	Tomate
1	botte	Persil

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Poire : 1 kg - Raisin : 1 kg

QUARTIERS DE POTIMARRON RÔTIS AU PARMESAN

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

Pour 2 à 3 personnes

- 1 potimarron

Pour la marinade :
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. sirop d'érable ou miel
- 1 c. à c. d'origan séché ou romarin
- 1 c. à c. d'ail semoule
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu
- Poivre et sel

Pour le dessus :
- 50 g de parmesan
- 20 g de graines de sésame

Frottez bien la peau de votre potimarron puis ouvrez-le en deux. Ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère et coupez vos deux moitiés en quartiers. Mettez-les dans un grand saladier.
Dans un verre, mélangez tous les ingrédients de la marinade à l'aide d'une fourchette. Poivrez et salez. Versez la totalité de la marinade sur les quartiers et mélangez à la cuillère ou avec vos mains pour imprégner tous les morceaux.
Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez la plaque allant au four de papier de cuisson. Disposez vos quartiers, soupoudrez-les du parmesan (plus vous en mettez, plus c'est gourmand). Ajoutez quelques graines de sésame pour le croquant.
Enfournez 30 mn. Piquez vos morceaux à partir de 25 mn. Ils doivent être bien dorés. Servez chaud.

433 route de Carmintran - 73800 Planaise / 04 79 84 41 23
secretariat@terre-solidaire-savoie.org / www.terre-solidaire-savoie.org
N°SIRET : 422 684 480 000 29 / INSERTION PAR LE MARAICHAGE

Terre Solidaire
Ensemble, cultivons la solidarité

Vendredi 19 septembre 2025
Semaine 38

La Feuille de Chou

CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

J'espère que cette période de rentrée se déroule au mieux pour chacun et chacune d'entre vous et que de nouveaux projets et envies vous accompagnent pour la suite de l'année.

Dans vos paniers, vous trouverez cette semaine, un nouveau légume qui signe un peu la fin de l'été, et qui inspire facilement soupes et gratins (mais pas que...). Pourtant, les légumes d'été jouent encore les prolongations pour les prochaines semaines et nous sommes contents de vous les faire partager. La production de tomates, courgettes, poivrons, concombres et aubergines a plutôt été au rendez-vous, malgré beaucoup d'insectes ravageurs d'été, au premier rang desquels les punaises (voir l'article de Mathieu). Ces punaises, présentes en grand nombre, ont, soit piqué la fleur et perturbé la formation du légume, soit piqué l'épiderme du légume arrivé au stade de récolte, occasionnant des tâches jaunes disgracieuses, défavorables à leur commercialisation.

Il semble pourtant y avoir un absent parmi tous ces légumes d'été : le haricot. Habituellement vous en avez davantage dans les paniers. Mais là encore, un petit insecte cette fois-ci, un acarien a complètement colonisé les haricots rames sous serre qui devaient entrer en production maintenant, provoquant un dessèchement des feuilles et empêchant la formation des haricots. Nous récoltons seulement, en ce moment, de beaux haricots beurre, mais en nombre insuffisant pour garnir en une fois tous les paniers. Restez patients, il nous reste une dernière carte à jouer : les haricots coco nains, qui eux, ont bien poussé et arrivent bientôt à maturité : on vous les proposera directement en gousses à écosser ou directement écossés. A suivre...

Bonne fin de semaine à vous,

Sylvain Combe - Encadrant maraîcher.