

La Feuille de Chou



L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette semaine je vous reparle de la «Sécurité Sociale Alimentaire Locale en Savoie» (SSALSA) et des visites de fermes qui accompagnent le projet.

De quoi s'agit-il ?

En quelques mots pour mémoire, la SSALSA est une expérimentation (juin 2025 - juin 2026) lancée par la Caf de la Savoie et la MSA Alpes du Nord, avec le concours de La Monnaie Autrement (Terre Solidaire a rejoint le projet dès son lancement).

Concrètement ?

En fonction du quotient familial et de la domiciliation, des bénéficiaires reçoivent chaque mois 90 € versés en monnaie locale alimentaire Élef'A (pour cela il participe entre 30 € et 60 € et la Caf complète pour permettre d'obtenir l'enveloppe de 90 Élef'A, correspondant à 90 euros. **Ce montant est à dépenser en produits alimentaires exclusivement, dans le réseau de producteurs et de distributeurs partenaires SSALSA.**

Les objectifs ?

Ce projet a une triple vocation :

- Favoriser l'accès à une alimentation de qualité dans une démarche de développement local et de changement des pratiques alimentaires
- Apporter un soutien à votre pouvoir d'achat
- Encourager l'émergence des circuits courts et soutenir l'agriculture locale

Pour plus d'informations : <https://www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-savoie/offre-de-service/vie-personnelle/la-securite-sociale-alimentaire-locale-en-savoie>

Dans le cadre de cette expérimentation six producteur(ice)s, partenaires ouvrent les portes de leurs exploitations ! Que vous soyez bénéficiaires, adhérent(e)s Élef ou simplement curieux, venez échanger sur leurs métiers... et repartez avec leurs produits. Au programme de ce Vendredi 26 septembre : Aux Jardins, d'Isabelle 1565 route Villard Marin, à La Motte-Servolex, visites entre 16h00 et 20h00.

Et dès à présent la suite de l'agenda :

- Samedi 4 octobre, Nathalie en Montagne 631 route du Drou en Savouet à Aillon-le-Vieux, Visites entre 14h00 et 17h00.
- Dimanche 12 octobre, Ferme du Forézan, 26 chemin du Forézan à Cognin, Visites entre 10h00 et 12h00.
- Samedi 18 octobre, Jardin de la Curiaz, 147 chemin du Vieux Prieuré à Coise -Saint-Jean-Pied-Gauthier, visites entre 10h00 et 12h00.
- Vendredi 24 octobre, Ferme de Rossanaz, 4396 route de la Lavanche à Le Châtelard, Visite de 16h00 à 16h30.

Bonnes visites !

Laurent P. - Directeur

Pour un Panier

0,6	kg	Oignon jaune
1	pièce	Potimarron
0,5	kg	Tomate
1	pièce	Chou rouge

Selon dépôt :

Haricot beurre 0,5 kg
Courgette 0,8 kg

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Raisin : 0,7 kg - Pomme : 1 kg

CAKE MARBRÉ

POTIMARRON ET CHOCOLAT

Préparation : 15 mn Cuisson : 60 mn

Pour 6 personnes

- ◆ 200 g de farine
- ◆ 3 œufs
- ◆ 100 g de sucre
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 200 g de potimarron
- ◆ 100 g de chocolat noir
- ◆ 1 sachet de levure chimique



1. Coupez le potimarron en cube sans l'éplucher et faites cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 20 mn. Ensuite mixez le tout pour avoir une texture purée.
2. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.
3. Ajoutez la farine, la purée de potimarron, le beurre fondu et la levure chimique.
4. Divisez la pâte en deux et ajoutez dans une moitié le chocolat fondu.
5. Montez votre cake dans un moule à cake en alternant les deux pâtes pour un effet marbré.
6. Mettez votre cake à cuire pour 40 mn à 180 °C.

La Feuille de Chou



CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je vais consacrer ma contribution de cette semaine à vous parler des vendanges.

Les vendanges ont pris fin, pour nous, le 25 septembre. La maturité du raisin a été hâtée par la chaleur de cet été, les raisins étaient d'une excellente qualité. Il y avait peu de pourriture et, contrairement à l'accoutumée, les grains étaient gorgés de jus et la peau n'avait pas subi de coup de sécheresse. L'eau est arrivée au bon moment.

Vous l'avez remarqué, je me prends pour un viticulteur... Les réflexions m'ont été faites par nos partenaires viticulteurs, avec lesquels nous travaillons toute l'année. Ils arriveront à réaliser leur quota.

Mais pourquoi participer aux vendanges ? Ce serait une question que vous seriez en droit de vous poser et je vais essayer de vous apporter des réponses.

La première raison est financière, les vendanges sont devenues pour nous, une façon de participer à l'autonomie financière de Terre Solidaire.

La deuxième raison est liée directement à l'insertion. Le pôle vigne de Terre Solidaire participe au relevage de la végétation de mai à la fin juillet. Les vendanges sont une façon de récolter le fruit de notre travail.

Durant les travaux en vert, il faut non seulement relever la pousse hebdomadaire, mais aussi répartir la végétation afin de favoriser l'aération et la répartition des grappes.

Il existe également les vendanges en vert qui consistent à assurer que seuls les beaux raisins arriveront à maturité.

Nous avons vendangé des parcelles de Roussane à Francin et à Montmélian. Les salariés, qui ont participé à ces vendanges, ont pu se rendre compte de l'importance de la répartition de la végétation dans les fils de tuteurage et de relevage. Un bon relevage est le gage d'une récolte saine.

Une autre raison de l'intérêt des vendanges, c'est le fait de travailler avec d'autres équipes qui ont un niveau d'exigence et un rythme plus soutenus, ce qui confronte les salariés à la réalité du monde professionnel d'aujourd'hui.

Je tiens à remercier les salariés qui ont participé aux vendanges et tout particulièrement les porteurs, qui ont contribué à la réussite de ce chantier.

Nos partenaires viticulteurs ont déjà pris rendez-vous avec Terre Solidaire pour le tirage des bois.



Rodrigue I. - Encadrant Maraîcher