

# La Feuille de Chou

## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette semaine, selon votre point de dépôt, vous trouverez dans vos paniers une information sur les portes ouvertes du « Domaine viticole de l'Idylle » à Cruet exploité par la famille Tiollier.

Philippe T. est l'un de nos clients vignes mais surtout un bénévole de longue date à Terre Solidaire. Il participe avec la dizaine d'autres chauffeurs bénévoles à la livraison de vos paniers hebdomadaires les vendredis. Nous lui souhaitons une belle réussite pour cet évènement qui se déroulera le 18 et le 19 octobre de 10h à 19h au domaine.

Autre information cette semaine : les marchés de Cruet.

Comme vous le savez certainement, Terre Solidaire a été sollicitée, il y a bientôt un an, par la municipalité de Cruet pour tenir un stand tous les premiers jeudis de chaque mois. Il y a quelques semaines Yves P. (administrateur) a assisté au bilan annuel de l'action. Les responsables, comme les autres exposants, ont salué la qualité de notre production et ont souhaité que Terre Solidaire continue d'être présente à l'avenir. Vous pourrez donc nous retrouver sur ce marché, avec les productions des autres exposants, les premiers jeudis de chaque mois.



Je vous souhaite une belle fin de semaine.

**Laurent P. - Directeur**

## INFO DE LA PERMACULTURE :

### Un moment d'accueil à l'espace permaculture le jeudi 23 octobre à 10h30

Bientôt la fin de saison pour l'espace permaculture de Terre Solidaire. Une année 2025 avec, comme pour tout jardin, de belles réussites et quelques fiascos.

Nous voilà fin octobre et les cadres de jardinage sont encore bien garnis : légumes perpétuels (poireaux, livèches...), légumes qui jouent les prolongations (piments, poires de terre, tomatillos, ...) et surtout légumes d'arrière-saison (choux, Pak Choi, salades, mesclun, poirée de blettes, radis, navets...).

### Pour un Panier

|     |        |                            |
|-----|--------|----------------------------|
| 1   | kg     | Patate douce               |
| 0,5 | kg     | Oignon rouge               |
| 1   | kg     | Betterave (500 g facturés) |
| 0,8 | kg     | Epinard                    |
| 3   | pièces | Poivron                    |
| 0,8 | kg     | Tomate                     |

#### Selon dépôt :

Aubergine 1 kg - Courgette 1 kg

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

### FRUITS :

Poire : 1 kg - Pomme : 1 kg

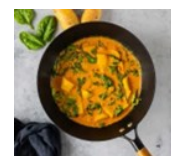
### Aloo Palak express

#### Recette indienne

Préparation : 10 mn Cuisson : 25 mn

#### Pour 4 personnes

- ◆ 600 g de pommes de terre
- ◆ 200 g d'épinards
- ◆ 200 g de pulpe de tomate
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 4 c. à c. de pâte de curry ou curry en poudre
- ◆ 40 cl d'eau
- ◆ 20 cl de lait de coco
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ Sel



- Peler et émincer l'oignon.
- Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon 1 min. avec l'huile d'olive.
- Verser l'eau, la pulpe de tomates, ajouter le curry, les pommes de terre, saler, couvrir et faire cuire 20 min. à feu moyen-doux. Vérifier la cuisson des pommes de terre en les piquant avec la pointe d'un couteau.
- Rincer les épinards, les ajouter à la préparation.
- Verser le lait de coco et poursuivre la cuisson 3 min.



Depuis le début de l'année, nous accueillons, à raison d'un jeudi matin tous les 15 jours, 3 à 4 personnes d'origine étrangère placées sous la responsabilité du Centre d'Accueil des Demandeurs d'Asile (CADA) de Montmélian. Au programme de chaque rencontre : préparation de la terre, semis et mise en culture de plants, expérimentation de nouvelles cultures (des ignames !), sarclage, cueillettes. Une belle expérience qui suscite l'enthousiasme des participants et des bénévoles qui assurent l'encadrement des activités.

Prochaine date inscrite au calendrier : **le jeudi 23 octobre**. Nous vous proposons de mettre à profit ce temps de travail partagé pour découvrir l'espace permaculture. **Le rendez-vous est fixé à 10 h 30. Au programme : visite commentée, échanges de pratiques autour d'un verre.**

Yves P. - Administrateur

## CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le temps des légumes d'été touche un peu à sa fin. Pour célébrer la fin de la période estivale, vous avez un beau panier avec un accent du sud. Il faut faire absolument de la ratatouille ce week-end, d'autant que nous avons largement commencer à arracher les légumes estivaux, donc à vos casseroles.

La période que nous traversons est celle du début de la récolte des légumes d'hiver. Les patates douces sont en train d'être ramassées. Le calibre pour celles plantées à Planaise est correct, il n'est pas très gros, ce qui facilite la tâche des salariés qui confectionnent, chaque semaine, vos paniers. Je tiens à les remercier pour le sérieux de leur travail malgré les ordres et les contre-ordres. Merci encore à vous !

Mais revenons à la contribution. Nous avons l'impression que l'apport du tourteau de ricin a éloigné les campagnols qui sont habituellement friands de cette célèbre ipomée. Comme tout test, nous devons le vérifier à la prochaine saison.

La totalité des betteraves a été ramassée et comme nous le redoutions, le charançon a fait des galeries dans certaines d'entre elles. C'est pour cela que nous ne vous facturerons que la moitié du prix. La pérennisation de la culture de betterave de fin de saison se pose, car nous avons pourtant installé des filets anti-insectes pour cette campagne. De plus, elles ont été cultivées sur la nouvelle parcelle de Ste Hélène du Lac où il n'y a pas de pression sanitaire de maraîchage. En effet, la quasi-totalité des cultures présentes, dans la zone, est constituée de maïs et de soja, donc sans aucun rapport avec la betterave.

Cette semaine, nous avons également débuté l'attachage des cardons afin de commencer à les blanchir. Ils seront dans vos paniers au mois de décembre.

La fin des cultures d'été est également le temps de la plantation sous serre de la mâche, des épinards et des navets. Ils seront en charge d'amener un peu de fraîcheur dans les paniers de cet hiver.

Pour terminer ma contribution, je voudrais également rajouter que ce vendredi la plantation de l'ail a débuté. Cette année, nous n'avons mis en culture que de l'ail blanc. Il vous sera livré dans 8 mois.

Pour ma part, je vous dis à très bientôt dans une nouvelle contribution.

Rodrigue L. - Encadrant maraîcher