

# La Feuille de Chou

## MARCHÉ DE NOËL DE TERRE SOLIDAIRE À PLANAISE

Le 12 décembre 2025 de 16h30 à 19h

Avec la présence Christine D.M (Ferme de la Curiaz) et  
Bruno C. (Spiruline des Alpes)

### L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme vous le savez, sur invitation de la mairie de Cruet, nous participons régulièrement au marché de la commune. Ainsi, depuis le début de l'année, c'est avec plaisir que nous proposons nos légumes bio aux côtés d'autres artisans et producteurs (fromages et produits laitiers, pain, miel, pâtisserie maison et autres produits artisanaux).

Le marché se déroule dans une ambiance conviviale et c'est toujours une occasion réussie de croiser d'autres amateurs de produits locaux. Je vous invite vivement à vous y rendre et vous rappelle à cette fin les horaires : marché de Cruet, tous les premiers jeudis de chaque mois, entre 16h30 à 18h. Le prochain aura lieu le 4/12.

Toujours à Cruet, nous avons inauguré il y a quelques mois, un nouveau point de dépôt. Celui-ci se tient au domaine de l'Idylle. Les paniers d'une petite dizaine d'adhérents ont ainsi pu trouver place tous les vendredis à proximité de chez eux. Ceci a été possible grâce à l'accueil de Mr Tiollier que je remercie vivement pour son soutien à nos missions. Avis donc aux amateurs de légumes frais, bio et locaux qui habitent les environs... votre panier pourrait vous attendre chaque fin de semaine.

Laurent P. - Directeur.



### Pour un Grand Panier

0,3	kg	Echalote
2	botte	Ciboule
1	pièce	Pain de sucre
1,6	kg	Blette
0,8	kg	Fenouil
0,26	kg	Mâche

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

### FRUITS :

Pomme : 1 kg - Poire : 1 kg

### Blettes au citron

Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

#### Pour 4 personnes

- ◆ 1 botte de blettes
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ Sel et poivre

Retirez le vert des blettes et faites-le tremper dans l'eau froide.

Pelez les côtes à l'aide d'un économe pour enlever tous les fils. Découpez-les en petits tronçons lavez-les rapidement et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 mn. Egouttez-les et réservez. Essorez les feuilles des blettes et découpez-les en lanières. Pelez l'ail et pressez-le.

Dans une cocotte, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mettez-y le vert de blettes, ajoutez l'ail pressé, salez et poivrez, laissez fondre à feu doux pendant 5 mn environ, puis ajoutez les côtes déjà cuites. Couvrez et laissez mijoter 10 mn à feu doux.

Laissez refroidir et, au moment de déguster pressez le jus du citron et mélangez-le aux 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive restantes. Arrosez avec le mélange jus de citron-huile d'olive, vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Préparé la veille, ce plat sera meilleur.



## CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

« Patate douce, dur labeur » tel pourrait être le titre de ma contribution cette semaine.

Il y a quelques semaines de cela, à la mi-octobre, nous devions récolter les patates douces de la parcelle de Montmélian. Nous sommes déjà tard dans la saison et deux épisodes de pluie ont rendu la parcelle difficilement praticable. La récolte va être plus difficile que d'habitude. En effet, le travail est rendu pénible avec le poids de la terre mouillée. De plus, les patates douces sont peu visibles dans le sol détrempé et on risque à tout moment de les blesser en manipulant la fourche bêche. Ce qui, habituellement est un travail plaisant, se transforme en dur labeur.

D'autant plus qu'au moment de récolter, on constate que les campagnols et les larves de taupins sont venus quelques semaines avant nous. Les pertes aux champs sont déjà importantes.

Dans ces conditions, et malgré un séchage de quelques jours, les patates douces s'abîment à vue d'œil, et nous devons trier puis jeter plusieurs centaines de kilos non commercialisables, même à prix réduit.

Épisode de récoltes rageant, puisque les patates douces constituent un des stocks de légumes d'hiver ! Mais pas complètement désastreux, car nous avons planté trois planches à Planaise. Et là, le résultat fût tout autre : nous avons obtenu une très belle récolte, saine et sans trace de ravageurs ! Nous privilégierons celles-ci pour vos paniers et vous indiquerons quand certaines seront livrées en "déclassées".

Voici pour la "petite histoire". Mais il y a eu aussi la "grande histoire" en ce mois d'octobre : la disparition du grand tilleul du parc (voir dernier article de Gérard R.). Emblématique et imposant, il a connu les débuts de Terre Solidaire et a été témoin de nos activités de maraîchage de saison en saison. Il a notamment fourni une belle plateforme ombragée pour protéger nos jeunes plants et apporter une ombre généreuse lors des périodes caniculaires. Au vu des multiples services rendus, pour nous-même et l'ensemble du vivant, vous aurez deviné que je suis partant pour replanter un arbre de cette valeur dans ce parc exceptionnel.

Bonne fin de semaine à vous,

Sylvain C. - Encadrant-maraîcher