

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous vous partageons l'article paru dans le journal « Confluent » du mois de mars 2026.

Laurent P. - Directeur

## ATELIERS CUISINE AUX « RESTOS DU CŒUR »

Grâce au programme « Mieux manger en Cœur de Savoie », auquel a adhéré « La Popote » de Terre Solidaire, à Planaise, les Restos du cœur de St Pierre d'Albigny (tout comme le Relais alimentaire à Montmélian) peuvent proposer aux personnes accueillies un atelier cuisine, une fois par mois. Ils sont 8 à 10 à se réunir, autour de Fanny l'animatrice, qui apporte légumes, recettes et bonne humeur...

Le partage des repas permet échanges et dialogue. « On apprend à se connaître », confie Myriam et « on découvre ce qui a été préparé par les uns et les autres » (une équipe s'est chargée de la fondue de poireaux, pendant que d'autres lançaient la mousse à l'orange ou aplatissaient la pâte de la tarte à l'oignon avec une bouteille en guise de rouleau à pâtisserie ! ... ..). Le hamburger végétarien a eu beaucoup de succès en janvier, avec des galettes à base de lentilles corail et de haricots rouges... Des repas originaux et peu chers.

Fanny, l'animatrice, conclut en précisant qu'elle est là pour mobiliser toutes les énergies. Elle aime valoriser les savoir-faire et apprécie lorsque les recettes sont proposées par les uns ou les autres.



<https://www.lapopote.org/>

### Pour un Panier

1 botte Oignon nouveau  
0,8 kg Chou rave  
1,4 kg Épinard  
1 botte Radis  
0,4 kg Navet jaune

#### Selon dépôt

Radis : 1 botte - Persil : 1 botte

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

### FRUITS :

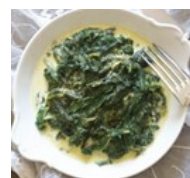
Pomelos : 2 pièces - Pomme : 1 kg

### ÉPINARDS FRAIS À LA MOUTARDE

#### Pour 2 portions

Préparation : 5 mn - Cuisson : 10 mn

- ◆ 1,2 kg épinards frais
- ◆ 10 cl crème fraîche liquide
- ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 c. à s. moutarde de Dijon
- ◆ Sel et poivre



1. Lavez et essorez les épinards, ne les équeutez pas.
2. Dans une grande casserole faites chauffer une cuillère d'huile d'olive et déposez une partie des épinards. Attendez qu'ils réduisent et déposez encore des épinards, mélanger. Procédez jusqu'à épuisement des épinards.
3. Une fois les épinards réduits, laissez évaporer l'eau rendue pendant quelques minutes.
4. Ajoutez la moutarde, la crème, sel et poivre. Mélangez et prolongez la cuisson quelques instants.
5. Servir chaud.



# La Feuille de Chou

## LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chère adhérente, cher adhérent,

Nous vous avons parlé à plusieurs reprises de notre volonté de nouer des relations de qualité avec les entreprises en matière d'insertion. Le 2 avril dernier c'est l'entreprise Axians, une filiale du groupe Vinci, dont le site spécialisé dans les réseaux mobiles privés est à Sainte-Hélène du Lac, qui nous a proposé d'effectuer une matinée de simulation d'entretiens de recrutement.

Nous avons évidemment dit oui, et c'est Alissa, chargée RH sur le site de Genas, à côté de Lyon, qui a pris la peine de faire le déplacement pour effectuer cet atelier avec six de nos salariés. Nos salariés ont ainsi pu se mettre en situation d'entretien, voir comment ils réagissent aux questions d'une professionnelle du recrutement, et également recueillir des retours sur ce qui pourrait les faire avancer.

Nous tirons un bilan très positif de cette matinée. Nos salariés ont été challengés et ont dû sortir de leur zone de confort. Alissa, qui a rencontré différents profils a trouvé l'exercice intéressant. Et enfin, ça a été l'occasion pour moi de m'interroger sur ma pratique d'accompagnement au projet professionnel, et de réfléchir aux points à améliorer. Un grand merci donc à Axians d'avoir été force de proposition pour cet atelier et à Alissa pour son investissement.

Si des actions de ce type peuvent avoir lieu, il faut aussi avoir en tête que c'est le fruit d'un travail mené par l'ensemble des acteurs de Terre Solidaire. Ce sont les différents contacts lors de la mise en place des paniers entreprises, la constitution de dossiers de mécénat et le suivi du lien avec les mécènes qui ont permis d'aboutir à l'atelier du 2 avril dernier.

Aller vers les entreprises, c'est donc une action transverse, collective, et un travail de longue haleine pour instaurer une relation de confiance.

Merci à tous pour l'engagement de chacun, et à nous de continuer ainsi !



Corinne F. - Chargée d'Insertion.