

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Ce week-end, nous vous communiquons la présence de Terre Solidaire sur 2 événements importants :

Tout d'abord demain, Terre Solidaire fêtera les 10 ans de son partenaire **Mont 'Bio** et de la création de son « Food Truck Bio » **La Cabiotte** :



**Mont'Bio** **La Cabiotte**

Programme des animations à partir de 10H pour adultes et enfants

- Ensemble vocal « A tout bout'chants »
- Accordéon et chants (V. bourreau)
- Poèmes en musique (P. Roman, B. Villar & B. Déniat)
- Spectacle Cirque et déambulation (Zoe & Cie)
- Jeux sur les plantes et découvertes des saveurs de La Cabiotte (nombreux lots à gagner !)
- Atelier Maquillage

Dégustations, café, thés, offerts par La Cabiotte

Rencontre avec nos partenaires locaux à partir de 9h30

- **Alimentaires** : Ferme de Carmintran, Ferme de la Carrière, Jardin de la Curiaz, Jardin du Ricochet, Terre Solidaire, L'ode à la Ferme, J. Berthier, La Tavaillarde, Spiruline des Alpes, Pain de Belledonne, Biscuits Bio des Savoies, Bigallet, Domaine Genoux, Domaine Saint Germain, Relais Local, ...
- **Cosmétiques** : Douceur Cerise, Lofloral, Savonnerie l'essentielle, ...
- **Associations** : Biopartenaire<sup>®</sup>, La Popotte, Roue Libre, Paysans de Nature, Tous Paysans, Terre de Liens, Compostage de la com com, Le Solaret, ...
- **Auteurs** : P. Roman
- **Artisan** : Farandole des Paniers

Un moment festif, riche de découvertes, à partager en famille et entre amis !

Et puis dimanche (7/06), c'est le Marché de la Combe chez notre adhérent, bénévole et partenaire viticole, **Le Domaine de l'Idylle** :



Nous vous espérons nombreux sur ces 2 événements

Barbara et Laurence du Secrétariat

## Pour un Panier

0,25 kg Ail  
0,2 kg Oignon nouveau  
0,75 kg Fenouil  
1 pièce Chou pointu  
2 pièce Salade

### Selon dépôt :

Courgette : 0,5 kg - Petit pois ; 0.45 kg  
Carotte : 0,8 kg

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

## FRUITS :

Abricot : 1 kg - Pomme : 0,7 kg

## AIL FERMENTÉ AU MIEL

Préparation : 15 mn  
Fermentation : 30 jours

- ◆ Un bocal de 500 ml bouchon plastique
- ◆ 3 têtes d'ail (150 g)
- ◆ 200 ml de miel non pasteurisé

1. Peler les gousses d'ail. Éliminer celles qui sont abîmées ou brunies. Si les gousses sont très grosses, couper en deux ou quatre.
2. Déposer les gousses dans le bocal, ne pas remplir le bocal plus qu'à la moitié.
3. Versez le miel par-dessus l'ail.
4. Laisser le quart du bocal libre pour éviter les débordements. Fermer le hermétiquement.

### Fermentation :

Chaque jour de la première semaine, libérer le gaz accumulé en ouvrant le couvercle, puis en refermant aussitôt. Remuer le bocal.

Après la première semaine, mélanger environ une fois par semaine sans ouvrir le bocal. Les gousses peuvent s'assombrir - c'est normal !

L'ail fermenté au miel peut être consommé après un mois, mais ne va que s'améliorer avec le temps.

Laissez-le fermenter 2, 6, 12 mois ... ça en vaut la peine. Une fois ouvert, le conserver au réfrigérateur.



## LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Avant d'écrire chacune de mes contributions à la feuille de chou, je reprends toujours mon écrit précédent afin d'établir une certaine continuité, tout relative, et de ne pas oublier de mentionner nos nouveaux salariés. Quelle ne fut pas ma surprise ! Ma dernière participation remonte à la semaine 17... soit au vendredi 24 avril, jour de l'Assemblée Générale de l'association. Par où commencer pour ne pas oublier d'événements importants ? L'Assemblée Générale s'est bien déroulée, c'est toujours un plaisir de pouvoir discuter et répondre à vos questions lors de la troisième mi-temps de l'AG.

Lors de cette dernière feuille de chou, j'évoquais mon prochain sujet, à savoir la visite de notre prescripteur historique : France Travail de Montmélian. En effet, nous avons invité, début avril, les conseillers de France Travail à un après-midi de rencontre pour qu'ils appréhendent au mieux la structure, pensent à nous au moment de leur entretien avec leur public et affinent leur prescription. C'est une petite vingtaine de conseillers qui s'est déplacée sur leur temps de réunion hebdomadaire. C'est toujours une rencontre chaleureuse pleine de curiosité et de bienveillance.

Pour accompagner le café de bienvenue, Farida nous avait préparé une bonne brioche dont elle a le secret (cf. photo) qui fut un succès. Merci à elle. Nous renouvellerons probablement l'invitation d'ici 2 ans, l'idée est de rester pro-actif dans le partenariat et de rencontrer les nouveaux conseillers.

Concernant les mouvements des salariés en insertion nous avons accueilli au mois de mai Florentin et Frank B. et tout récemment ce fut au tour de Michaël et Emilie. Bienvenue à tous les 4. En parallèle, c'est une fin de contrat pour Juliette R. et Gran Agha qui s'envolent vers d'autres projets. Les recrutements continuent afin d'avoir une équipe complète et efficace pour les mois estivaux, je ne manquerai pas de vous en faire part. Je vous souhaite une belle fin de semaine.



Floriane D. - Chargée d'insertion.