

La Feuille de Chou



L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Farida est arrivée à Terre Solidaire, il y a maintenant 2 ans.

Elle s'occupe de la propreté des locaux et cuisine aussi de délicieux gâteaux accompagnés de thé à la menthe pour la pause de 10h des salariés. Autant dire qu'elle contribue grandement à leur bien-être !

Ce qu'elle apprécie beaucoup à Terre Solidaire, c'est que la cuisine fait partie de son travail.

Lors de son parcours d'insertion, elle a pu bénéficier d'une formation de 3 semaines en cuisine et hygiène à l'AFPA de Chambéry, ainsi que d'un stage à l'EHPAD de Montmélian, côté cuisine.

Ce printemps, elle a cuisiné plusieurs fois des tajines pour les bénévoles qui sont venus installer les nouvelles serres.

Elle a aussi participé avec enthousiasme à plusieurs ateliers cuisine organisés par « La Popote ». Elle aime découvrir les recettes végétariennes qui y sont proposées et les refaire chez elle, d'autant plus que cela l'aide à préserver sa santé.

À la question « aimes-tu cuisiner ? », Farida me répond « Ah, j'adore ! » tout droit sorti du cœur. Elle peut passer la journée dans sa cuisine, elle ne s'ennuie pas et elle aime tout cuisiner.

Elle n'aime pas être seule, c'est ce qui lui a pesé le plus dans son travail. Elle adore discuter avec les personnes qu'elle côtoie pour « apprendre des choses, améliorer son français ou blaguer ».

Farida est reconnaissante envers les associations qui l'ont aidée à sortir de chez elle : le centre social la Partageraie à Saint-Pierre d'Albigny, Fibr'Ethik où elle a appris la couture pendant 2 ans et enfin Terre Solidaire où elle « a appris plein de choses ».

Elle clôture avec générosité son parcours dans la grande maison de Terre Solidaire en offrant un couscous à tous.tes, un plat à manger en famille...

Nous lui souhaitons un beau chemin jalonné de belles découvertes, de rencontres et de nouvelles recettes à partager !

Témoignage recueilli par une bénévole de Terre Solidaire.

Pour un Grand Panier

1,2 kg	Fenouil
2,5 kg	Courgette
1 pièce	Salade
2 pièce	Concombre
2 kg	Aubergine
1,2 kg	Chou d'hiver
0,8 kg	Tomate

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Abricot : 1 kg - Pomme : 1 kg

Salade de concombre et fenouil

Préparation : 15 mn
4 personnes

- ◆ 1 concombre
- ◆ 1 bulbe de fenouil
- ◆ 150 g de crème fraîche
- ◆ Le jus d'un citron
- ◆ 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- ◆ 1 petit bouquet d'aneth



- Couper en deux dans le sens de la longueur, l'épépiné et couper de fines demi-lunes.
- Trancher finement le fenouil.
- Placer les demi-lunes de concombre dans une passoire, soupoudrer d'une c. à c. de sel et de sucre, puis laissez dégorger pendant 10 mn. Ajouter ensuite le fenouil.
- Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le jus de citron, le vinaigre de vin blanc et l'aneth. Assaisonnez généreusement de poivre noir, puis incorporer cette sauce au mélange de légumes.
- Remuez délicatement et servir bien frais.

La Feuille de Chou



CHRONIQUE DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

À l'heure où j'écris cette feuille de chou, on entend le chant des cigales, phénomène encore méconnu en Savoie il y a de cela une vingtaine d'années. Le bouleversement climatique en cours s'accompagne de l'arrivée de nouveaux insectes, qui étaient cantonnés dans le sud de l'Europe et le nord de l'Afrique.

Si je vous parle de cela, c'est parce que nous subissons en ce moment le vol du charançon de la betterave. Ce coléoptère pond ses œufs dans la feuille de la betterave. La larve migre dans la rave et se développe. Il peut éventuellement avoir des larves dans les betteraves, elles ne sont pas toxiques mais il est vrai que c'est plutôt désagréable d'avoir une larve dans une rave. Le légume est alors fortement déprécié. Il n'existe pas de solution efficace.

Les filets que nous mettons en place, qui nécessitent beaucoup de main d'œuvre, sont inopérants. C'est pour cela que nous avons arrêté d'en poser. De plus, les adventices et la faune sauvage de Terre Solidaire les abiment sérieusement, c'est pour cela que nous préférons les réserver pour un usage plus approprié.

La conséquence de tout cela, est que la campagne 2026-2027, sera la dernière où nous produirons de la betterave de pleine saison. Les précoces continueront à être plantées, mais dès que les températures seront plus chaudes et le printemps bien avancé, nous arrêterons la culture.

La betterave n'est pas le seul légume qui souffre de parasite venu d'ailleurs, on peut citer également, la tomate qui se voit visitée par une chenille que l'on appelle la « noctuelle de la tomate ». Elle est déjà présente, mais les dégâts seront plus visibles à l'automne. Rassurez-vous, l'arrêt de la culture de la tomate n'est pas au rendez-vous.

Sachez que les équipes de Terre Solidaire, encadrées par Marine R., sont heureuses de nous annoncer que les premiers fruits rougissent. Prenez patience, ils seront bientôt dans vos paniers. Leur récolte sera moins pénible cette année car, désormais, leur croissance s'effectuera sous une serre blanchie et ombragée, grâce à la pause de filets d'ombrage effectuée ce mardi.

L'effet du blanchiment et des filets d'ombrage est spectaculaire. Les prochaines serres qui vont en bénéficier seront les serres n° 7 et n° 8. La mise en place est longue, mais le gain pour les cultures et les salariés est réel.

Saviez-vous que les légumes prennent des coups de soleil ? Notre belle Combe de Savoie est chaude en ce moment, mais la présence de tout ces massifs montagneux, nous permet d'avoir des nuits reposantes pour l'instant.

La récolte se poursuit, ainsi que le pôle vigne, les plantations, le tuteurage et la préparation des commandes. Nous sommes donc bien occupés en ce moment. Le travail s'effectue sous serre et en plein champs par les salariés polyvalents de Terre Solidaire bien hydratés.

Soyez patient, la chaleur ne dure qu'un moment, bientôt nous aurons froid ! Pour preuve, nous venons de terminer la plantation des céleris rave.

À très bientôt.

Rodrigue L. - Encadrant maraîcher.