

La Feuille de Chou



L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette semaine, c'était la dernière visite des jeunes de l'IME Saint Real ... dernière visite de l'année scolaire. Ils sont venus avec Margot F., leur accompagnatrice, partager la pause de 10 h. Et pour l'occasion, ils nous avaient confectionné un gâteau. Ce mardi, il n'y avait pas d'atelier maraîchage au programme de la matinée, mais un point sur l'année écoulée avec Marine R. (encadrante) qui les a accompagnés sur plusieurs temps d'activités.

Le partenariat reprendra à la rentrée car tout le monde en est satisfait. En revanche, l'équipe va changer car Margot F. quitte l'IME pour de nouvelles aventures professionnelles.

Bonne route à elle et bon été aux jeunes.



Laurent P. - Directeur.

Pour un Panier

1,2 kg	Courgette
0,8 kg	Aubergine
0,2 kg	Ail
0,6 kg	Tomate
1,2 kg	Chou d'hiver

Selon dépôt :

Concombre : 1 pièce
P.d.T. nouvelle : 0,5 kg - Haricot : 0,6 kg

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

POÊLÉE DE COURGETTES ÉPICÉES AUX OEUFS

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 2 œufs
- 1 bouillon cube
- 1 verre d'eau
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Piment doux en poudre
- Sel et poivre

Épluchez les courgettes et coupez-les en rondelles (de l'épaisseur d'une pièce d'1 euro).

Epluchez l'ail et les oignons, émincez-les.

Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive et mettez-y l'oignon et l'ail émincés avec les courgettes. Faites blondir puis ajoutez le bouillon cube, l'eau, salez et poivrez.

Lorsque les courgettes commencent à être fondantes, ajoutez le piment doux (selon le goût).

Remuez doucement, puis ajoutez les œufs préalablement battus et remuez pour bien mélanger.

Laissez cuire le temps de figer les œufs. Servez chaud.

La Feuille de Chou



LES ACTUS DE « LA POPOTE » :

Chères adhérentes, chers adhérents,



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

Je prends la plume aujourd'hui, pour vous parler d'une belle aventure qui démarre avec une vingtaine de citoyennes sur le territoire Cœur de Savoie.

Samedi dernier, la première rencontre des « ambassadrices du bien vivre alimentaire » s'est déroulée à l'ombre de nos grands arbres.

Mais qu'est-ce qu'un « ambassadeur du bien vivre alimentaire » ?

Ce sont des femmes, et plus occasionnellement des hommes, volontaires qui ont envie de jouer un rôle pour favoriser le mieux manger pour tous. Les ambassadrices conduiront des actions de sensibilisation pour accompagner certaines personnes à progresser vers une alimentation saine et durable : *utiliser des produits de saison, favoriser une augmentation de la part de végétaux dans l'assiette avec des recettes simples et bonnes, sensibiliser aux impacts des choix alimentaires (quand le choix est possible) : santé, environnement, rémunération des agriculteurs, etc.*

Samedi 27 juin, nous avons pris le temps de faire connaissance, de découvrir différents outils de sensibilisation, d'évoquer la posture d'animatrice/accompagnatrice, d'identifier les événements existants, lieux et publics dans lesquels les actions de sensibilisation pourraient avoir lieu.

A l'issue de cette rencontre, 20 actions ont été répertoriées, avec la constitution de binômes ou trinômes d'ambassadrices. Je vous présenterai ces différentes actions au fil de l'eau.

La suite au prochain épisode comme on dit. Je termine en saluant l'engagement de ces femmes volontaires, avec lesquelles je ressens déjà notre pouvoir d'agir !



Fanny F. - Animatrice du tiers-lieu « La Popote ».