

# La Feuille de Chou



## L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

À la rencontre de deux mondes apparemment éloignés, le médical et le végétal, il y a un pont, qui se nomme hortithérapie, ou médiation végétale. Il s'agit de jardinage adapté, qui apporte de nombreux bienfaits tant physiques que psychiques, émotionnels et sociaux. Cela permet d'être acteur de son mieux-être et de sa reconstruction. Sachant que végétaliser et fleurir son lieu de convalescence, de vie ou de travail est bénéfique à tous, autant aux bénéficiaires qu'aux soignants et équipes, mais aussi aux visiteurs et aidants. L'idée est qu'en prenant soin des plantes, on prend soin de soi.

De nombreuses études montrent ces bienfaits, et je les confirme par ma propre expérience.

Originaire de Savoie, j'ai toujours été passionnée de nature, ainsi que de soin, qui sont dans mon ADN, venant d'une famille de soignants mais aussi de jardiniers hors pair. À un moment, des événements de vie très difficiles m'ont fait perdre pied. La reconstruction demande beaucoup de patience, de bienveillance et d'accompagnement, le jardinage adapté a été un levier primordial.

Aujourd'hui, à mon tour de transmettre et participer humblement à une amélioration du quotidien des personnes fragilisées, que ce soit par le handicap, la maladie, le deuil, la précarité ou l'exil, de tous âges et de tous horizons.

Main dans la main et mains dans la terre, je souhaite me tenir aux côtés des vies pour participer à un meilleur respect d'elles-mêmes et du lien qu'elles tisseront avec le vivant.

Je porte le projet, mais nous sommes une petite équipe qui souhaite proposer des ateliers d'hortithérapie dans les structures, et sur des jardins partenaires. Les prochains mois seront dédiés à faire émerger et s'enraciner ce projet nommé, en attendant son nom définitif, « Fleurs de joie ».

Cela est possible grâce au soutien et au financement de France Active et Nimis Fondation, et au portage par Terre Solidaire. Un grand MERCI à eux ainsi qu'à toutes celles et ceux qui participent à cette belle aventure.

**Marie-Ange S. - Porteuse de projet.**

## Pour un Panier

|         |           |
|---------|-----------|
| 0,25 kg | Ail       |
| 2,3 kg  | Courgette |
| 0,8 kg  | Poivron   |
| 0,85 kg | Tomate    |
| 1 pièce | Concombre |

*Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.*

## Poivrons rôtis, anchois, et œufs durs

Préparation : 15 mn - Cuisson : 40 mn

Pour 4 personnes

- 4 ou 5 gros poivrons
- 2 filets d'anchois (ou l'équivalent en pâte d'anchois)
- 2 œufs durs + 2 jaunes d'œufs durs
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- 3 ou 4 c. à s. d'huile d'olive
- 10 olives noires
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préchauffez votre four à 240° (th. 8)

- Placez les poivrons dans un plat creux, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez-les pour 40 mn.
- Sortez-les et enfermez-les dans un sac plastique ou dans du papier aluminium (réservez un peu de leur jus).
- Laissez-les tiédir puis peliez la peau, retirez le pédoncule, épépinez-les, puis coupez-les en fines lamelles (moins d'1 cm), placez-les dans un plat creux.
- Dans un bol, écrasez les anchois (ou pâte d'anchois) avec les deux jaunes d'œufs durs, ajoutez 2 c. à s. de jus de poivron réservé, 3 ou 4 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de vinaigre. Versez-les sur les lamelles de poivron.
- Ajoutez les olives noires et les œufs durs entiers hachés au couteau, à la fleur de sel, poivrez au moulin. Servir bien frais.

# La Feuille de Chou



## CHRONIQUES DES JARDINIERS :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Alors que nous entamons le mois d'août et que vos paniers sont garnis de légumes d'été, au Jardin, nous nous affairons à préparer la saison prochaine. Les dernières semaines ont été rythmées par les plantations, en plein champ, sur les parcelles de Montmélian et Ste Hélène du Lac. Il s'agit maintenant de les entretenir, les irriguer, les protéger et les surveiller.

Nous avons également réalisé, vendredi dernier, la mise en culture d'une serre à Planaise avec 2 planches de radis, 1 planche de haricots et 2 planches de navets. Des cultures 100 % Terre Solidaire. J'entends par là que nous sommes partis de la graine. Une équipe a donc réalisé les semis en caisses pour les navets, en godets pour les haricots et directement en place pour les radis. Nous ne le faisons pas pour tous les légumes car c'est un métier à part entière, qui nécessite un savoir-faire et des installations spécifiques. Mais il est vrai que cela est très valorisant pour les salarié(e)s de voir que les graines qu'ils ont semé, ont poussé. Le fait de récolter les légumes issus de ces plants est très gratifiant pour eux. Je vous partage donc en photo le résultat du travail sous cette serre. Comme vous le constatez sur la photo, nous prenons soin d'arroser ces cultures en ce début d'implantation. Vous pouvez également voir des filets de protection sur les radis, il en sera de même pour les navets. Je vous parlais en début de feuille de chou de protéger nos cultures, en voilà l'exemple. Ces deux cultures sont régulièrement attaquées par l'altise. Un petit coléoptère qui aime les conditions sèches et chaudes. Le filet anti-insectes et l'arrosage sont donc nos alliés en agriculture biologique.

Je m'arrête ici pour cette feuille de chou. À très vite pour des nouvelles, je l'espère réjouissantes, du Jardin.



Marine R. - Encadrante maraîchère.