

La Feuille de Chou



L'EDITO :

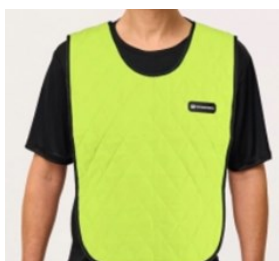
Chères adhérentes, chers adhérents,

Les semaines passent et se ressemblent ... il fait chaud.

Au regard de cette actualité, le réseau Cocagne a précipité un webinaire sur « l'adaptation des Jardins aux fortes chaleurs ». Evidemment, nous l'avons suivi avec intérêt. Il n'y a pas de formule miracle, le maraîchage est un travail extérieur, soumis aux intempéries et aux vagues de chaleur. Les organisations mises en place par les Jardins, ne nous ont pas vraiment appris de nouvelles pratiques. A Terre Solidaire, nous avons fait de cette problématique un sujet de réflexion/d'organisation depuis déjà un certain temps. La gestion des canicules s'inscrit dans une procédure globale qui décline une échelle d'actions, allant de la sensibilisation aux gestes à adopter pour se protéger, à la mise à disposition de crème solaire, d'eau fraîche, en passant par l'adaptation des postes de travail, la mise en place d'un « espace refuge » à l'intérieur du bâtiment, le changement d'horaire avec le passage en horaire canicule en cas de vigilance rouge.

C'est ce dernier point qui peut poser question : face à l'augmentation de la durée des vigilances orange, faut-il attendre la vigilance rouge pour effectuer le changement d'horaire ? La question est complexe, car en cas de changement, plusieurs salarié(e)s sont pénalisé(e)s (gestion des gardes pour les parents seuls, des trajets pour ceux qui prennent le train etc..). Nous continuerons d'être vigilants, car il n'y a pas de formule toute prête et la gestion des fortes chaleurs est une question d'adaptation.

En attendant, vous pouvez avoir une pensée encourageante pour tous les salarié(e)s de Terre Solidaire quand vous dégustez vos légumes d'été.



Ah oui ! j'allais oublier ... grâce à la générosité d'une donatrice, nous avons acheté récemment des vestes et serviettes rafraichissantes. Elles sont en phase de test ! Nous vous tiendrons au courant.



Laurent P. - Directeur.

Pour un Panier

0,3 kg	Oignon rouge
2,3 kg	Courgette
0,6 kg	Poivron
0,8 kg	Tomate
1 pièce	Persil

Selon dépôt

P. de T. : 0,6 kg ou Aubergine : 0,6 kg
Concombre : 1 pièce

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

Gratin de courgette, tomate et poivron, sauce crémeuse ail & fines herbes

Préparation : 10 mn - Cuisson : 35 mn



Pour 2 pers. (plat à gratin de 20 cm)

- 1 oignon jaune • 1 poivron rouge
- 2 tomates mûres • 1 courgette
- 2 càs huile olive • 1 pincée de sel
- 150 g fromage frais ail & herbes
- 50 ml de lait • 2 càs parmesan
- 1 càc d'origan • 1 càc de poivre

Faites revenir des dés d'oignon et de poivron + sel dans une sauteuse (7-8 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement fondants)

A côté, mélangez dans un bol le fromage ail & fines herbes avec le lait. Fouettez pour obtenir une sauce crémeuse et poivrez légèrement.

Dans un petit plat à gratin, disposez en alternance les rondelles de courgette, les rondelles de tomate et le mélange oignon-poivron.

Nappez de sauce crémeuse, puis saupoudrez de Parmesan râpé et parsemez d'origan. Enfouez pour 35 min à 190° jusqu'à ce que le gratin soit doré et que les légumes soient bien tendres.

La Feuille de Chou



LES ACTUS DE « LA POPOTE » :

Chères adhérentes, chers adhérents,

J'ai le plaisir de vous parler de notre partenariat avec la Banque Alimentaire de Savoie, avec qui nous partageons les enjeux d'accessibilité alimentaire et l'objectif de créer du lien social par l'alimentation.

Des ateliers cuisine réguliers sont proposés à Terre Solidaire. Ponctuellement, j'ai la chance de les coanimer avec Zoé, diététicienne au sein de la Banque Alimentaire. Ils sont à destination des bénéficiaires du relais alimentaire de Montmélian, ainsi qu'aux personnes accompagnées dans le cadre de « Territoire zéro chômeur de longue durée » sur la Rochette.

Mardi 21 juillet, avec un groupe d'une dizaine de personnes, nous avons confectionné des pizzettas : un plat complet avec une céréale liée en galette, garni avec une base aromatique tomatée et des éléments de garniture de l'univers pizza. Un crumble aux fruits de saison pour clôturer ce bon repas.



Dans ces ateliers, nous proposons des recettes simples, savoureuses, économes en temps et en argent. L'équilibre nutritionnel est respecté avec des assiettes à dominante végétale.

Parfois, ce sont les bénéficiaires qui proposent des recettes, qui transmettent aux autres.

Partage et convivialité sont les mots d'ordre. La dernière fois, nous avons même dansé grâce à Salif qui a mis de la musique. « En Guinée, tout le monde danse » nous a-t-il dit.



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