



La Feuille de Chou



LES ACTUS DE « LA POPOTE » :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Encore un grand succès pour notre « Gaspacho 'Vélo » !

Le vendredi 7 août dernier, nous avons participé au Marché de la Combe à Saint Pierre d'Albigny.

Comme l'an passé, ce fût l'occasion de participer à cette réunion de producteurs et d'artisans locaux.

Une soirée particulièrement conviviale lors de laquelle chacun a mis en valeur ses produits et ses savoir-faire pour le plaisir des yeux et des papilles des riverains et des vacanciers de passage dans notre belle région.

Entourés de saveurs de braséro de bœuf, de fromages des Bauges, de crêpes de Marthod ou encore de Safran, nous avons proposé notre fameux Gaspacho Vélo.

4 cuillères à soupe de tomates épluchées, une de concombre, une d'oignon rouge, ½ gousse d'ail, un zeste de vinaigre et 3 filets d'huile d'olive et c'est parti pour 2 minutes d'effort sur le vélo mixeur prêté par la MSA.



Un effort très apprécié par tous les publics, de 7 à 77 ans, en plein cœur du Tour de France féminin.

Opération particulièrement réussie pour la mise en valeur des produits sains, locaux et de saison, notamment auprès des plus jeunes.

Comme à notre habitude, nous avons aussi offert un Gaspacho Vélo à chacun des exposants de ce marché, signe de soutien à leur travail si important pour notre territoire.

Un grand merci à Catherine et Sophie, nos toutes nouvelles ambassadrices de « La Popote » qui ont œuvré à mes côtés sur cette opération.

Un grand merci à nos maraichers et à Fanny qui nous ont préparé « aux petits oignons » cette opération.

Pour un Grand Panier

0,8 kg	Poivron couleur
0,5 kg	Betterave
2,6 kg	Courgette
1,2 kg	Tomate
0,25 kg	Ail
0,8 kg	Blette
1 kg	Aubergine
0,25 kg	Tomate cerise

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

SPAGHETTI À L'AIL

Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn

- 400 g de spaghetti
- 1 c. à s. de parmesan
- 1 tête d'ail
- 1 goutte de tabasco (facultatif)
- Sel, poivre



Passer la tête d'ail au presse-ail. Faire blondir l'ail sur feu très doux. Cuire les pâtes en même temps.

Quand les spaghetti sont cuits, les égoutter et les mettre dans la poêle qui contient l'ail blond.

Faire prendre goût quelques minutes sur feu doux en remuant pour bien imprégner les pâtes. Poivrer. Ajouter le tabasco pour les amateurs uniquement.

Soupoudrer de parmesan. Mélanger toujours sur feu doux. Servir.

La Feuille de Chou



Un grand merci enfin à tous les amis de Terre Solidaire qui sont venus nous soutenir et nous prêter main forte. Spéciale dédicace à Farida, qui a quitté Terre Solidaire il y a quelques semaines, et qui est venue nous faire profiter de ses compétences et de sa bonne humeur sur le stand.



Prochain rendez-vous des Marchés de La Combe, le **dimanche 4 octobre chez Terre Solidaire**.

Nous espérons vous y retrouver nombreux

François D. - Bénévole engagé à « La Popote »
Tiers-lieu nourricier en faveur de l'accessibilité alimentaire porté par Terre Solidaire.

L'INFO IMPORTANTE DU SECRETARIAT :

Chères adhérentes, chers adhérents,



Vous êtes nombreux à répondre à l'envoi de notre feuille de chou du vendredi pour communiquer avec nous et notamment pour annuler ou reporter un panier.

Mais ATTENTION, nous attirons votre attention sur le fait que cette feuille de chou est envoyée via notre logiciel Cocagne Bio et que si vous faites « répondre » à notre mail, ce n'est pas l'adresse du secrétariat qui sera destinataire !

Vous ne devez donc pas utiliser cette adresse mail pour nous écrire, car nous ne recevons pas votre mail et vous ne serez pas prévenu que nous ne l'avons pas reçu.

Barbara et Laurence du Secrétariat.