

La Feuille de Chou



LES P'TITES NEWS DE LA POPOTE :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Vous consommez nos légumes chaque semaine, vous êtes déjà convaincus par les bienfaits de l'alimentation bio, pour notre santé comme pour celle de notre planète. Mais vous avez peut-être encore des choses à apprendre, l'envie d'évoluer dans vos pratiques alimentaires, le souhait de rencontrer des personnes et d'échanger à travers des moments conviviaux ? Les inscriptions au défi alimentation positive sont ouvertes ! D'octobre à avril, des ateliers gratuits sont proposés un samedi par mois de 10 h à 12 h.



DÉFI ALIMENTATION POSITIVE

Augmenter sa consommation de produits sains et locaux en conservant un budget constant et en se faisant plaisir

Ce défi s'adresse à tout public

Personnes seules, couples, foyers avec ou sans enfants ayant envie de

- ✓ **Bénéficier d'un accompagnement gratuit** pour réaliser le défi
- ✓ **Rencontrer et échanger** avec les autres foyers participants, dans une ambiance conviviale

Démarrage le 17 OCTOBRE - Fin le 3 avril
1 atelier/mois les samedis de 10h à 12h00

Ateliers prévus à Terre Solidaire, Planaise

Thématiques abordées dans les ateliers

La santé dans l'assiette (repères nutritionnels), trucs et astuces anti-gaspi, cuisiner avec un petit budget, conserver les aliments, etc...

INFOS ET INSCRIPTIONS
(jusqu'au 14/10)
Fanny FLORET
06 74 54 50 53



**Merci de nous aider à faire circuler l'information
(prioritairement sur Cœur de Savoie).**

Fanny F. - Animatrice du Tiers-Lieu La Popote

LE COIN DES CHARGÉES D'INSERTION :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Il n'est pas encore trop tard, pour vous souhaiter, chères adhérentes, chers adhérents, une belle rentrée à vous ainsi qu'à vos écoliers, collégiens, lycéens et étudiants. Et bien-sûr, j'ai toujours une pensée particulière pour nos adhérents enseignants qui ont repris également le chemin de l'école. Bonne reprise à tous.

C'est la rentrée aussi à Terre Solidaire. J'aimerais, une fois n'est pas coutume, vous faire un petit récap, non pas en image mais en mots, de notre semaine dernière à Terre Solidaire.

Pour un Panier

0,7 kg Haricot
0,8 kg Courgette
0,85 kg Aubergine
0,5 kg Tomate

Selon dépôt :

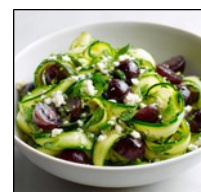
Ail ou Concombre

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Raisin 1 kg
Prune 1 kg ou Pomme 1 kg

Salade Raisin Noir & Courgette Crue, Vinaigrette au Citron Vert



Préparation : 15 mn - Cuisson : 0 mn

- 2 courgettes
 - 200 g de raisin noir
 - 1/2 bouquet de menthe fraîche
 - 50 g de feta ou de chèvre frais
- Pour la vinaigrette au citron vert
- Le jus et le zeste d'un citron vert
 - 3 càs d'huile d'olive extra vierge
 - 1/2 càc de miel liquide Sel fin
 - Poivre noir moulin

Lavez les courgettes et à l'aide d'une mandoline ou d'un économe, coupez-les en fines lamelles ou en rubans. Lavez le raisin noir et coupez chaque grain en deux.

Pour la vinaigrette au citron vert : dans un petit bol, mélangez le jus et le zeste de citron vert, l'huile d'olive et le miel ou le sirop d'érable. Salez et poivrez. Assemblez la salade : dans un grand saladier, mélangez délicatement les lamelles de courgettes, les grains de raisin noir coupés et la menthe fraîche ciselée. Versez la vinaigrette sur la salade juste avant de servir. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. Emiettez la feta ou du chèvre frais sur le dessus de chaque assiette. Servez.



La semaine dernière c'était encore de grosses chaleurs pour l'équipe de salariés et pour les cultures, qui peinent à pousser. Quiconque possède un potager, ou, quiconque connaît quelqu'un qui possède un potager, a entendu ce « y a rien qui pousse ». Terre Solidaire étant soumis au même climat que tout un chacun, il est somme toute, normal que les cultures pâtissent de la canicule et que cela ait des conséquences sur la production de légumes. La semaine dernière, c'était un encadrant en vacances, un sur le terrain à Terre Solidaire et un qui encadrait une équipe dans les vignes pour assurer les vendanges de nos partenaires viticulteurs avec lesquels nous sommes engagés. La semaine dernière, c'était « absorber » certains mécontentements, toutefois légitimes au vu de la maturité du raisin, de ces mêmes partenaires viticoles qui auraient souhaité nous voir vendanger matin et après-midi chaque jour de la semaine. Ce qui, pour nos salariés, à 26 heures hebdo est mathématiquement problématique. La semaine dernière, c'était aussi l'accompagnement de chaque salarié et la gestion de certaines urgences que je ne détaillerai, bien évidemment, pas ici par discrétion professionnelle. La semaine dernière, et plus particulièrement, la journée du jeudi (le fameux jeudi), c'était apprendre à 7 heures du matin que les trains de Chambéry pour Montmélian étaient supprimés les uns derrière les autres. Puis, de fil en aiguille, nous apprenions que, suite à un incident sur un train, la circulation ferroviaire était interrompue, dans les 2 sens, pour éviter l'engorgement des trains en gare de Chambéry. C'est donc, au pied levé, que deux navettes ont été mises en place, l'une en direction de la gare Sncf de Chambéry et la seconde pour récupérer les salariés bloqués à la gare Sncf de St Pierre d'Albigny. Bien évidemment, en amont, il a fallu prévenir chacun, pour que tout le monde puisse attendre au bon endroit. Malgré ce début de journée chaotique, l'équipe a été globalement présente pour assurer les engagements que nous avons pris, notamment pour les vendanges : le raisin mûr n'attend pas l'arrivée du train... La semaine dernière, c'était également une fin de mois et le début d'un autre, avec tout ce qu'il en incombe en termes de variables de paie et de gestion administrative. Bref, vous l'aurez compris, la semaine dernière fut une semaine intense et dynamique. Au milieu de tout ça, l'ensemble de l'équipe de permanents a oublié la préparation d'un évènement : le marché mensuel de Cruet, que nous n'avons pas pu honorer. Nous nous en excusons auprès des personnes engagées ainsi qu'auprès des personnes concernées de la commune de Cruet.

Toutefois, cela ne résume pas uniquement notre semaine. En quittant le travail et en récupérant mon panier vendredi en fin d'après-midi, c'était plutôt sur un bilan de semaine positif. Elle ne fut pas parfaite, bien évidemment, mais plutôt productive et organisée, puisqu'avec une équipe de salariés réduite et dans le contexte climatique actuel, la semaine dernière, c'est 262 paniers livrés (tous paniers confondus), 50 kg de tomates coulis préparés, une cinquantaine de paniers solidaires acheminée et les préparations logistique et légumière de la Qu'Ara Bara de Montmélian du dimanche. Sans compter, les commandes pour les magasins et les hottes de raisins récoltées ! Je remercie chaleureusement les salariés présents la semaine dernière pour leur investissement et leur professionnalisme qui ont permis d'honorer nos différents engagements.

C'est avec plaisir que je vous retrouverai dans quinze jours pour vous faire part des différents mouvements et des bonnes nouvelles de l'insertion. D'ici là je vous souhaite une belle semaine.

Floriane D. - Chargée d'Insertion Professionnelle