

Vendredi 22 janvier 2016

Semaine 03



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents

Cette semaine, l'édito est l'occasion de vous faire partager une découverte faite sur la toile.

Les media nous assomment de nouvelles plus noires les unes que les autres. Ne trouvez-vous pas que cela peut être anxiogène ? PEPSNEWS est un site dédié aux informations positives.

Voici quelques exemples d'informations glanées sur ce site :

S'il est souvent compliqué pour de jeunes parents de comprendre pourquoi les bébés pleurent, une application devrait faciliter la vie de nombreux couples. Baptisée Baby Cries Translator (disponible sur Itunes par exemple), cette appli recense pas moins de 200.000 gazouillis, hurlements, cris et autres manifestations vocales et buccales de bébé. Tous ces bruits ont été comparés pour ensuite être associés à un besoin (douleur, faim, gêne, etc...) puis retranscrire ces « envies » aux parents.

Le ministère de la Santé britannique vient d'inaugurer une nouvelle application gratuite baptisée « Sugar Smart ».

Son but ? Connaître le taux de sucre contenu dans nos aliments. Pour l'utiliser c'est très simple, il suffit de scanner le code barre d'un produit pour que les informations s'affichent sur son téléphone. C'est un bon moyen de contrôler notre alimentation qui peut ingérer plusieurs dizaines de morceaux de sucre par jour contre seulement cinq préconisés par l'organisme de la santé publique britannique.

Sugar Smart est disponible sur IOS et Android.

Depuis ce 1er janvier 2016, afin de lutter contre le gaspillage alimentaire, il est fortement recommandé aux restaurateurs de proposer à leurs clients, un « doggy bag » pour qu'ils puissent repartir avec ce qu'ils ont laissé dans leur assiette.

Si le tri sélectif est devenu obligatoire pour les enseignes produisant plus de 10 tonnes de biodéchets par an, le doggy bag, lui, est recommandé par l'UMIH (Union des métiers et des industries de l'hôtellerie).

« La réglementation n'impose aucune obligation sur le doggy bag. Cette solution est cependant recommandée par l'UMIH comme un des moyens de lutter contre le gaspillage alimentaire ».

Le site : <http://pepsnews.com/>

Bonne lecture à tous.

Véronique, Coordinatrice



Votre panier

Pour un grand panier

- 2 kg Pommes de terre
- 1 kg Rutabaga
- 1 kg Navets violets
- 2 kg Courge
- 1 Chicorée pain de sucre
- 0.3 kg Mâches

La Recette de la semaine

Rutabagas au lard et pommes de terre

(Pour 4 personnes)

Tps prépa : 20 mn Tps cuisson : 30 mn

Ingrédients:

- 900 g de rutabagas
- 800 g de pommes de terre
- 3 beaux poireaux
- 200 à 300 g de lard fumé
- cornichons
- un autocuiseur (ou augmenter le temps de cuisson)

Préparation

Éplucher les rutabagas et les couper en tranches, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les faire blanchir 10 min. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper de la même façon, tronçonner les poireaux et débiter le lard en gros lardons.

Faire revenir doucement le lard avec les poireaux dans l'autocuiseur avec un peu de matière grasse. Il ne faut pas que les ingrédients brunissent. Ajouter les pommes de terre, les rutabagas égouttés et 2 grands verres d'eau. Fermer l'autocuiseur et compter 20 min de cuisson sous pression. Servir très chaud, avec des cornichons à volonté.



Prévisions légumes

semaine prochaine

Radis noirs

Pommes de terre



Coin des Maraîchers

Avant de commencer ma contribution, je voudrais vous souhaiter une bonne et heureuse année 2016. Dans ces temps perturbés que nous traversons, il est bon de pouvoir compter sur vous chers adhérents « consom' acteurs ».

La production maraîchère de Terre Solidaire a été bonne l'année dernière, c'est la raison pour laquelle vos paniers ont été bien remplis et le seront encore pendant quelques temps, car le stock est encore important, selon mon collègue Bérenger. Le jardin de Terre Solidaire est situé dans la Combe de Savoie et subit de ce fait un climat continental avec une influence océanique. Cela signifie que les hivers sont froids et longs. Cette année ce fait est mis à mal. Vous l'avez sûrement remarqué, l'hiver ne s'est installé que depuis une semaine. Mais le plan de culture de Terre Solidaire a été conçu autour de la réalité météorologique de Planaise. C'est pour cela que la composition des paniers est essentiellement basée sur des légumes racines. En effet, durant la belle saison, les rutabagas, les navets et autres se sont gorgés de soleil, afin de nous fournir en ce moment leur énergie. Cuisinez les avec du fromage, de la soupe, afin qu'ils puissent vous rendre les nutriments qu'ils ont stockés. Mais sachez que nous sommes bien conscients que ces racines peuvent introduire une certaine monotonie..., mais elle est de saison.

Hier, c'est-à-dire mercredi, nous sommes allés chercher, chez un producteur bio, des plants de mâches et de salades qui vont être plantés sous serre, dès le début de la semaine prochaine, afin de vous apporter de la chlorophylle dans les paniers. Cela dit, la pain de sucre remplit déjà cette fonction mais là, le vert sera sans amertume.

La saison du tirage de bois bat son plein, ce travail à façon nous permet de continuer à proposer du travail aux salariés polyvalents de Terre Solidaire, mais c'est un travail difficile et répétitif. Il s'effectue dans des temps très courts, de début décembre à fin mars, donc nous sommes contraints d'aller effectuer ce travail à façon par presque tous les temps.

Jeudi, nous mettrons à germer les pommes de terre primeur que nous planterons à la mi-février sous serre. Nous avons choisi les variétés Sirtema et Allianz. Leur livraison est prévue à la fin du mois d'avril.

A ma prochaine contribution, je vous parlerai du plan de culture. Sachez d'ores et déjà que la mise en route de la serre de production est prévue pour le début février !
Rodrigue, encadrant maraîcher



Réunion bénévoles livraison

Quel plaisir que de retrouver autour de la table, de nombreux « bénévoles livraison », ce jeudi, avec l'ensemble des permanents.

Après des échanges effectués sur les pratiques de chacun, les différentes remarques et les améliorations possibles, nous leur avons rappelé combien est importante pour Terre Solidaire, les tâches qu'ils effectuent avec sérieux tous les vendredis, sur chaque tournée. En effet, ce sont ces bénévoles qui livrent vos paniers dans les dépôts.

Merci à eux pour cet engagement solidaire.

Nous voulions leur rendre hommage cette semaine !

Marie Claude

