



La Feuille de Chou

Edito

Chères adhérentes, Chers Adhérents,

Il y a une année environ, l'association des Paniers Marseillais (réseau de distribution de paniers de légumes et fruits bio distribués en circuits courts solidaires sans intermédiaire) a réalisé une étude dont nous allons vous présenter les résultats ... édifiants.

L'objet du réseau d'association que représente « Les Paniers Marseillais » vise à favoriser l'accès à une alimentation biologique, à des produits écologiques en établissant des relais en circuits courts et des partenariats directs entre producteurs et consommateurs.

Cette association a fait, pendant 1 an, une étude de prix dans un magasin bio et dans un supermarché avec des produits issus d'une agriculture conventionnelle.

Résultat : les prix les moins chers sont ceux des circuits courts solidaires sans intermédiaires (logique si on réfléchit).

Les prix en circuits courts sont 2 fois moins chers qu'en magasin bio et 1.3 fois moins chers que dans les supermarchés.

Les bénéficiaires du Panier Marseillais réalisent 217€ d'économie sur une année sur les fruits et légumes bio par rapport à une grande surface.

EDIFIANT, non !

Le bio n'est donc pas réservé à une élite, aux plus riches.

Adhérer à Terre Solidaire, c'est entrer dans cette même démarche. Nous produisons localement, bio et sans intermédiaire ?

Vous êtes les meilleurs vecteurs de communication que nous pouvons imaginer.

Satisfaits de vos paniers, vous en parlerez autour de vous.

Terre Solidaire a besoin de ses adhérents.

Ensemble construisons demain.

Véronique, Coordinatrice

Appel à bénévole livraison :

Si vous avez un peu de temps à consacrer à Terre Solidaire (de 13 h à 16 h ½ environ, une fois par mois maximum), vous pouvez téléphoner à Marie Claude au 04 79 84 41 23, qui vous donnera les renseignements nécessaires.

Merci de votre implication !

L'Equipe de Terre Solidaire

Votre panier

Pour un panier

- 2.5 kg Tomates
- 1.6 kg Courgettes
- 0.7 kg Aubergines
- 2 Poivrons
- 1.5 kg Pastèque
- 1 Salade

La Recette de la semaine

Tarte aux courgettes

Prep : 30 mn / Cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un pâte feuilletée à dérouler
- 2 gros oignons
- 3 belles courgettes
- une grosse boîte de tomates pelées (ou 4 tomates de Terre Solidaire)
- 3 tranches de jambon blanc maigre
- un petit pot de crème fraîche à 15 %
- un petit sachet de gruyère râpé
- sel et Poivre
- beurre

Préparation :

Faire préchauffer le four à thermostat 7. Eplucher les courgettes et les coupées en deux puis en quartier, éplucher les oignons et les couper en lamelles.

Faire revenir les oignons dans du beurre ainsi que les courgettes. Les faire brunir. Egoutter les tomates pelées et les couper en morceaux, ajouter les aux courgettes et oignons et laisser réduire pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

Etaler la pâte dans un moule à tarte, ajouter la préparation sur la pâte puis disposer les trois tranches de jambon afin de recouvrir toute la préparation. Recouvrir de gruyère râpé puis enfourner pendant 25 mn environ.



Prévisions légumes semaine prochaine



Nous avons le plaisir de vous faire partager le message d'un jardinier à contrat à durée déterminée d'insertion, mot touchant qui donne tout le sens de notre travail. Ce message personnel porte l'écho du ressenti des jardiniers qui n'ont pas forcément ce talent de mettre en mots leur quotidien à Terre Solidaire.

Journal d'un jardinier

Le 04 août 2014 : premier jour à Terre Solidaire

J'ai de l'angoisse, sur une échelle de 1 à 10 « comme diraient les médecins », je dirais « 7 », bon ça va, je ne le montrerai pas !!! Floriane me présente à Bérenger, mon encadrant. Il me met à l'aise. Mon échelle d'angoisse redescend à 4 ... ça va mieux !!!

Maintenant, le principal, **le travail** : maraîcher s'est prendre soin de vos et de nos légumes en les plantant, les désherbant, les récoltant et cela par tous les temps.

J'ai appris à travailler sous 35°C, sous 7°C, sous la neige, sous la pluie et dans les vignes sous 3°C. L'hiver, il fait très froid !! Croyez-moi !!

Je ne regretterai jamais mes deux années passées à Terre Solidaire.

Pour finir, je vais revenir sur un sujet très important ...« Terre Solidaire »

« Terre » : c'est le cœur des légumes

« Solidaire » : c'est le cœur des salariés.

Mes collègues de travail : j'ai connu des roumains, des italiens, des bangladeshis, des français, des jeunes, des anciens ... et surtout par les temps qui courent, on s'est toujours respectés aussi bien entre nous et qu'envers nos responsables ... et on toujours à cœur de vous faire de « beaux paniers ».

Au fait mon échelle d'angoisse est tombée à zéro !!!

Votre jardinier
Votre débroussaillieur
Et surtout votre préparateur des paniers
Pendant deux ans

Jean Michel de St Jean de Maurienne

Fait le 04/08/2016



Jean Michel, à la fin de son CDDI à Terre Solidaire, a trouvé un contrat dans une structure de la Combe de Savoie



Hubert et Bernard, livreurs bénévoles, passent au bureau après leurs tournées respectives. Tout s'est bien passé !



Auvergne – Rhône-Alpes

