



Composition de votre panier semaine «numeroSemaine» :

Panier à 10.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|---------------|
| 1 botte oignon blanc | 2.00€ |
| 400g de courgette | 1.20€ |
| 1 aubergine | 1.00€ |
| 2 concombres | 2.00€ |
| 600g de P de T nouvelle | 1.80€ |
| 800g de tomate | 2.40€ |
| Valeur du panier | 10.40€ |

Panier à 15.00€

| LEGUMES | Tarifs en € |
|-------------------------|---------------|
| 1 botte oignon blanc | 2.00€ |
| 800g de courgette | 2.40€ |
| 2 aubergines | 2.00€ |
| 3 concombres | 3.00€ |
| 1 kg de P de T nouvelle | 3.00€ |
| 1 kg de tomate | 3.00€ |
| Valeur du panier | 15.40€ |



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2016

SEMAINE NUMERO 29

PAROLE DE JARDINIER

Il y a 15 jours, nous avons commencé la fabrication des paniers avec Joseph. Nous travaillons avec des tiges d'osier trempées dans un bac d'eau montée en température entre 60 et 70° environ la veille. Nous choisissons 8 gros brins, 4 que nous incisons pour y insérer les 4 autres en croix. Ensuite par un croisement dessus-dessous avec 2 brins opposés nous commençons le dessous de nos paniers. En voici les images :





RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine

« Courgettes farcies. »

Ingrédients :

- 2 belles courgettes
- 600 g de haché (porc ou/et bœuf ou au choix)
- sel, poivre
- 50 g d'huile d'olive
- 1 oignon
- 20 cl de coulis de tomates
- 50 g de fromage râpé

Préparation :

Laver les courgettes, ne pas les peler. Les couper en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 4 barquettes. Evider chaque barquette avec une petite cuillère et conserver la chair à part.

Faire revenir la chair de courgette dans la moitié d'huile d'olive avec l'oignon émincé. Ajouter ensuite la viande hachée et faire revenir à nouveau en mélangeant avec une fourchette afin de bien égrener la viande hachée.

Dans un plat allant au four, disposer les barquettes de courgettes l'une à côté de l'autre, les remplir de la farce courgette - viande et arroser le tout avec le coulis de tomate ou une boîte de tomates pelées (selon que l'on désire plus ou moins de jus).

Mettre au four 200°C pendant environ 30 à 40 minutes.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat avec le fromage râpé et poursuivre les dernières minutes de cuisson (le fromage fond). Pour un véritable doré, passer le plat au grill quelques instants.

Bon appétit.

INFO DE LA SEMAINE

La vie du sol : Une approche indispensable dans notre métier de maraîcher

Dans le cadre de notre métier de moniteur d'atelier, nous avons deux fonctions principales qui sont l'accompagnement des ouvriers dans le travail et la mise en place et le suivi d'une production, qui est pour nous le maraîchage.

Le métier de producteur de légumes demande une connaissance et une certaine technique dans la mise en place d'un planning de production pour avoir des légumes diversifiés, toute l'année. C'est aussi un métier qui nécessite de se questionner régulièrement sur la vie de nos sols et la capacité de ces sols à produire à leur maximum, sans les détériorer.

Nous avons la chance de pouvoir aller en formation grâce à notre travail avec un réseau de paysan producteurs en agriculture biologique : Le Groupement des Agriculteurs bio du 22.

Dans ce cadre, j'ai participé à une journée sur « la vie des sols », avec une approche qui prend en compte l'observation des sols en priorité avant d'aller faire des analyses en laboratoire.

Cette méthode est la méthode HERODY du nom de son créateur. Personne connue dans notre métier, originaire du Jura et qui a voyagé dans le monde entier pour aider à ce que nos terres soient le plus fertiles possibles.

Son objectif, lié à une expérience dans des camps de réfugiés où il a aidé les personnes à remettre en route des terres pour permettre à ces personnes d'être autonomes en alimentation.

Il nous a dit : « J'ai accompagné des personnes qui crevaient de faim. J'aime mettre le sol à sa capacité de production, pour qu'ils puissent se nourrir ».

Journée très intéressante qui nous donne une autre vision du sol. En formation agricole, nous avons tous appris que nous épandons du fumier ou du compost pour nourrir nos sols.

En fait, l'objectif premier de ces apports est de permettre la vie du sol. Le sol est pourvu de matières et d'éléments minéraux et l'important est de mettre les choses en place pour que cela « se mette en route ».

Quand nous apportons du fumier, il faut de préférence l'apporter frais pour nourrir les microbes en sucre. Ce sont les microbes du sol qui vont digérer les matières du sol pour les rendre assimilables par les plantes.

Cette approche est, même si elle semble simple, une approche très différente et plus cohérente et logique dans nos pratiques agricoles.

Tous les sols sont en capacité de produire si nous apprenons à les observer et à les comprendre. A nous de faire ce qu'il faut à notre échelle pour que nous puissions être nourris au maximum par des productions locales et de qualité.

Les moniteurs maraîchers.

