

## Citations :

« Le monde contient bien assez pour les besoins de chacun, mais pas assez pour la cupidité de tous. » GANDHI

« La nature est un bon guide. Quand on la vit, elle nous montre toujours le chemin. »  
Julien ALLAIRE

## Par chez nous, ces temps-ci :



### SAUVAIN – 24 septembre 2022

Venez fêter les 60 ans des fêtes de la fourme !

Mise en route d'une ancienne jasserie située à Renat sur la commune de Sauvain avec fabrication de la fourme artisanale comme autrefois. Visite de la jasserie située à Sauvain, diffusion d'un film, exposition photos. Animation autour de la biodiversité CEN sur la faune et la flore locale.

Visite du musée de la Fourme et des traditions de Sauvain de 14h30 à 18h30.

Buvette le midi au GAEC des Epilobes, portes ouvertes de la ferme.

Repas tartifourme et concert rock au terrain champêtre.

### Soleymieux - Dimanche 25 septembre

Gaec du Soleil Molley 417 route du Bret 42560 Soleymieux

Venez découvrir leur élevage de vaches allaitantes ainsi que leur production de bière artisanale lors d'une journée de rencontre à la ferme.

Au programme : - Parcours pédestre de 5 et 8 km autour de la ferme- Dégustation et vente de bières- Visites guidées de l'exploitation toutes les heures- jeu concours et animations pour les enfants.

Repas : Burger avec steak haché de l'exploitation, frites, fromages et dessert

### Samedi 24 septembre 2022 – Au centre Social de Montbrison

« Vers une sécurité sociale de l'alimentation »

De 17h30 à 19 : atelier sur inscription

19h : repas sur inscription

20h30 : conférence gesticulée « de la fourche à la fourchette...Non ! L'inverse ! de Mathieu DALMAIS (agronome, coordinateur "accès à l'alimentation")

Inscription au 04-77-96-09-43 ou [accueil@csmontbrison.fr](mailto:accueil@csmontbrison.fr)



#### Mentions légales relatives à nos légumes

Légumes d'origine France, Catégorie II

Issus de l'Agriculture Biologique certifié par FR-BIO-01

CILDEA/Jardin d'Astrée - Maison Moizieux – 42130 Boën

Tel : 04 77 97 32 74 – courriel : [jardin-astree@cildea.asso.fr](mailto:jardin-astree@cildea.asso.fr)

# Jardin d'Astrée



Cultivons la solidarité!

AGRÉÉE ENTREPRISE  
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE



**JARDIN d'ASTRÉE**  
**Maison Moizieux**  
**42130 BOËN**

**Tél : 04 77 97 32 74**

Jardin-astree@cildea.asso.fr  
<http://astree.reseaucocagne.asso.fr>


Facebook : Cildea - Jardin d'Astrée



Septembre 2022  
Semaine 38

# La Feuille de Chou

Cette semaine, votre panier est préparé par :  
Sarha, Mathieu et Aurélien

 Légumes	Prix Unit.	Part	½ Part
		Qté	Qté
Epinard	4.50 € / kg	800 g	500 g
Salade	1.20 € / pièce	1 p	1 p
Pomme de terre garde	2.10 € / Kg	1.3 Kg	700 g
Pastèque	2.40 € / Kg	1 Kg	500 g
Betterave cuite sous vide	2.04 € / pièce	2 p	1 p
Courgette	1.90 € / Kg	800 g	500 g
<b>Prix de revient du panier</b>		<b>15.53 €</b>	<b>9.11 €</b>

Tendance semaine prochaine :  
Poivron, chou rave, carotte...



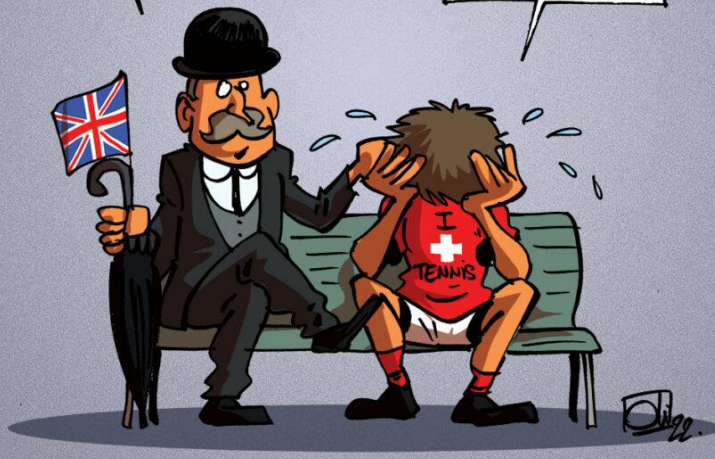
**POUR RAPPEL ANNULATION PANIER - dernier délai**  
Vendredi précédent - 12h00 (panier du mardi)  
Lundi précédent - 18h00 (panier du vendredi)

**MERCI DE RAPPORTER VOTRE CAGETTE CHAQUE SEMAINE**

## FEDERER PREND SA RETRAITE!

VOUS AUSSI,  
VOUS AVEZ PERDU  
UN SOUVERAIN?

...EN QUELQUE  
SORTE...!



# Cuisine

## Recette 1



### CHATAMARI AUX EPINARDS

Ingrédients :

- 250 g de farine de riz
- 30 cl d'eau
- 500 g de pousses d'épinards
- 400 g de coulis de tomate
- 1 cc de curry
- 1 cc de curcuma
- Sel, poivre
- 1 pincée de piment
- 1 peu d'huile
- 3 œufs

Lavez les épinards. Faites-les tomber à feu vif quelques minutes dans une grande poêle à couvert ou dans un four vapeur 5 minutes. Mettez-les dans un égouttoir, salez-les et coupez-les grossièrement. Mélangez-les avec le coulis de tomate. Ajoutez les épices, le piment, du sel et du poivre. Mélangez bien le contenu de la poêle. Mettez la farine de riz dans un bol mélangeur. Ajoutez l'eau progressivement. Vous pourrez en mettre un peu plus en fonction de votre farine. La pâte doit être une pâte liquide, comme une pâte à crêpes. Mettez de l'huile dans une poêle. Chauffez-la. Verser une louche de pâte. Déposez dessus un tiers ou un quart des ingrédients plus le blanc d'œuf. Gardez le jaune dans sa coquille pour qu'il ne se casse pas. Couvrez et laissez cuire 7 à 8 minutes à couvert. Déposez le jaune d'œuf dessus et servez immédiatement. Salez et poivrez au besoin. Servez dans des assiettes bien chaudes.

## Recette 2



### VELOUTE COURGETTES, BETTERAVES

Ingrédients :

- 2 betteraves cuites
- 2 courgettes
- 1 échalotte
- 1 cs d'huile
- 1 cc de graines de cumin
- Sel et poivre

Pelez et émincez l'échalote. Rincez les courgettes et coupez-les en morceaux. Epluchez les betteraves et détaillez-les en cubes.

Faites chauffer l'huile dans une casserole ou une cocotte et faites suer l'échalote avec le cumin. Ajoutez les courgettes, couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les cubes de betteraves et poursuivez la cuisson 10 minutes.

Salez et poivrez. Mixez le tout pour obtenir un velouté. Servez aussitôt.

# EDITO

## Semaine du 19 au 25 septembre 2022

### Edito : Une opération parrainage pour trouver de nouveaux adhérents

Samuel Jabrin, directeur

Denis et Agathe vous ont fait part il y a deux semaines que nous traversions une période compliquée. Certains parmi vous s'en sont inquiétés. D'autres ont trouvé que nous ne donnions pas assez d'informations. La difficulté est de communiquer avec le nez dans le guidon et un quotidien fait de choix difficiles et de réorganisations qui s'imposent à vous... Dans ce contexte, nos administrateurs font face à des choix difficiles et l'équipe salariée fait front.

Le Jardin d'Astrée a connu une baisse conséquente de sa production l'an passé. Les conditions météorologiques ont entraîné des attaques de champignons sur certaines cultures, d'insectes sur d'autres. Les légumes étaient parfois plus petits et moins jolis. Ils se conservaient aussi moins bien. Et en maraîchage, les effets d'une mauvaise saison se sont fait sentir sur deux ans...

De 2021, une année trop froide et trop humide, à 2022, une année caniculaire et de sécheresse, les années se suivent et ne se ressemblent pas. Cet été, les encadrants ont réussi à adapter l'arrosage : arroser tôt, de manière séquencée (pour laisser notre réserve remonter). Toute l'équipe d'ouvriers maraîchers a assuré la production malgré des températures qui ont pu frôler les 38°C. Avec parfois des sueurs froides, tous ces efforts sont récompensés. Les légumes sont beaux et abondants.

2021 laisse malheureusement encore des traces. Certains adhérents ont parfois préféré ne pas renouveler leurs paniers du fait d'une qualité des légumes par forcément au rendez-vous. Rien de brutal mais une érosion lente ... au moment où nous faisons face à une augmentation forte de toutes nos charges. On appelle cela un effet ciseau.

Aujourd'hui, les légumes sont là. Tout l'enjeu est désormais de convaincre de nouveaux adhérents de les consommer. Salariés et administrateurs avons un plan d'action.

**L'action la plus évidente est de faire appel à vous pour vous mobiliser.** Aujourd'hui, pas loin de 200 familles nous font confiance. Vous êtes donc nos meilleurs ambassadeurs. N'hésitez pas à nous faire connaître et à parrainer de nouveaux adhérents. Vous trouverez bulletins d'adhésion et plaquettes sur [www.cildea.asso.fr](http://www.cildea.asso.fr). La force d'une association est de voir ses membres se serrer les coudes dans les moments où cela est nécessaire.

Nous vous remercions de votre fidélité et de votre soutien. Bonne semaine à tous.

Samuel

NB : Cocagne bio a pris du retard. Vous pourrez enfin y accéder d'ici une ou deux semaines.

NB 2 : Depuis la semaine passée, vous ne pouvez pas nous joindre au téléphone. Notre abonnement a été résilié par erreur (*sic*). Tout devrait rentrer dans l'ordre sous peu.

- CILDEA -

Jardin d'Astrée – Insertion – rSa Agricole – Education et environnement – Ferme en ferme