

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

3 juin 2020 - n° 903



Quoi de neuf pour nos partenaires Artisans du Monde ?

C'est la **Quinzaine du Commerce Equitable** chez **Artisans du Monde** ! Présents à la boutique de la Ferme des Potagers, ils nous proposent de découvrir **I was a Sari**, un projet environnemental et social.



Créée en 2013, I was a Sari est une **entreprise sociale indienne** basée à Bombay qui permet à ce jour de faire travailler **170 artisans, toutes des femmes**.

Sa mission est de donner une deuxième vie aux saris, célèbre tenue traditionnelle en Inde, mais surtout d'œuvrer pour **l'émancipation des femmes défavorisées** vivant dans les bidonvilles en leur apportant des revenus réguliers.

Sa vision est de créer une société dans laquelle ces femmes retrouveraient **leur dignité** et où **leurs droits** seraient respectés.

En effet, les **revenus équitables** et **réguliers** qu'elles perçoivent leur permettent de subvenir à leurs besoins et à ceux de leurs familles et ainsi **d'avoir plus de poids** pour faire valoir **leurs idées** et **leurs choix**, par exemple sur l'éducation des enfants.

Les bénéfices de l'entreprise sociale sont entièrement réinvestis dans le **développement de l'organisation** et le

soutien des causes défendues comme **l'accès à la formation**.

Le sari symbolise la tenue traditionnelle indienne : il a su perdurer dans le temps et est porté quotidiennement par **des dizaines de millions** de femmes indiennes.

Ce vêtement aux 1001 couleurs est constitué d'une bande de tissu (mélange de coton, soie, nylon ou viscose) d'une **longueur moyenne de 6 mètres** !

Une fois les saris portés et mis au rebut, ils sont récupérés par les salariées d'I was a Sari et **reprennent vie sous**

d'autres formes comme des corbeilles, tapis, carnets ou bien encore des sacs et autres accessoires de mode : un bel exemple de **recyclage utile** !

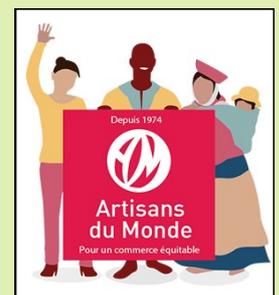
Vous pourrez retrouver leurs produits ainsi que l'artisanat d'autres producteurs d'Artisans du Monde à la boutique de la Ferme des Potagers.

Définition du Commerce Equitable : construire un modèle économique mondial JUSTE, en replaçant l'humain et la biodiversité au centre des préoccupations.

Le commerce équitable est une **alternative au commerce mondial dominant**. En s'appuyant sur des chaînes commerciales plus courtes et transparentes, il permet aux producteurs de **vivre décemment de leur travail** et d'être **acteurs de leur modèle de développement**.

In fine, le commerce équitable est le **pilier d'une économie respectueuse des droits économiques, sociaux culturels et environnementaux**.

Pour en savoir plus sur Artisans du Monde et les solutions proposées pour créer l'étincelle du change-



La recette de la semaine

Pâtes au pesto,
courgettes et
mozzarella



Ingrédients pour 4

personnes : 3 courgette, 2 gousses d'ail, 400 g de pâtes de votre choix, 20 g de pignons de pin grillés, billes de mozzarella, feuilles de basilic ou persil

Pour la sauce Pesto maison : environ 50 g de basilic frais, 15 g de pignon de pin, 1 gousse d'ail, 1 pincée de gros sel, 50 g de parmesan, 20 cl d'huile d'olive, grains de poivre

Préparation :

La sauce pesto maison : dans le bol du mixeur électrique, rassemblez les feuilles de basilic et une bonne pincée de gros sel et mixez finement. Ajoutez le parmesan frais râpé, les grains de poivre puis les pignons de pin et l'huile d'olive qu'il faut incorporer progressivement en un fin filet, afin de créer une émulsion à la façon d'une mayonnaise. Ajoutez enfin la gousse d'ail hachée, mixez finement, mettez la sauce pesto dans un bol et réservez au frais.

Les courgettes : faites revenir les courgettes avec un peu d'huile et les gousses d'ail hachées. Salez et poivrez selon le goût.

Les pâtes : faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet, puis mélangez-les avec la sauce pesto.

Le dressage : dans chaque bol, déposer les pâtes au pesto, les courgettes, les billes de mozzarella, parsemez de pignons de pin dorés à la poêle et de feuilles de basilic ou de persil.

La recette d'Artisans du Monde

Salade de Quinoa Equitable



Rafraichissante et colorée, cette salade pour quatre personnes sera parfaite pour une entrée de printemps. En plus de vous régaler, elle vous apportera des protéines et de nombreux minéraux grâce au trio de quinoa blanc-rouge-noir. *Les ingrédients avec * sont des produits Artisans du Monde, tous les ingrédients de cette recette sont en vente à la boutique de la Ferme des Potagers.*

Ingrédients : 100 g de trio de quinoa*, 1 pamplemousse, 2 avocats, 1 citron, huile d'olive*, vinaigre de cidre, graines de sésame* ou graines de chia*, sel & poivre

Préparation : Rincez le quinoa puis versez-le dans une casserole avec deux fois le volume d'eau froide salée. Portez à ébullition puis couvrez. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Découpez tous les quartiers d'un pamplemousse en 3 morceaux, puis mettez-les avec le jus du fruit dans un saladier. Coupez deux avocats en petits dés et arrosez-les de jus de citron.

Mettez le quinoa refroidi dans le saladier. Ajoutez trois cuillères à soupe d'huile d'olive et une de vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Remuez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Mettez au frais.

Ajoutez quelques graines de sésame ou de chia au moment de servir. La salade peut être servie dans des verrines. Bon appétit !

Dans votre panier cette semaine

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme), 1 kg de courgettes, 1 botte de betteraves, 1 botte de blette, 1 botte d'oignons, 2 salades

Petit panier : 700 g de pommes de terre (chair ferme), 700 g de courgettes, 1 botte d'oignons, 1 salade

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

HORAIRE OUVERTURE BOUTIQUE (mesures COVID 19) : du mardi au vendredi 10 h-12 h et 13 h-16 h30 et samedi 10 h-12h30

