

## Une nouveauté TerrEspoir: le curcuma (ou turmeric)

Plusieurs cultivateurs au Cameroun se sont lancés dans la culture du curcuma (*Curcuma longa*), une plante herbacée rhizomateuse vivace de la famille des zingibéracées (comme le gingembre et la cardamome) originaire du sud de l'Asie. Parfois appelée « safran des Indes », (ou turmeric) le curcuma est largement cultivé en Inde mais aussi, à un moindre degré, en Chine, à Taïwan, au Japon, en Birmanie, en Indonésie, à la Réunion et en Afrique. Il est connu en Occident depuis l'Antiquité.

**Deux mots sur cette plante aux nombreuses vertus**

On utilise le rhizome séché et réduit en poudre comme épice et il entre couramment dans les mélanges d'épices de la cuisine indienne, en particulier le curry mais aussi le mukhavas (mélange indien de graines pris en fin de repas pour favoriser la digestion), le colombo antillais, le ras-el-hanout du Maghreb. Il est très utilisé également dans la cuisine réunionnaise. Pour préparer la poudre, il faut faire bouillir le rhizome, ôter sa peau, le faire sécher au soleil, puis le moudre : il a alors perdu les trois quarts de son poids. Sa saveur est poivrée et très aromatique.

### Le curcuma en cuisine

Il est de la même famille que le gingembre et la cardamome : les zingibéracées. Il colore les mayonnaises, les œufs brouillés, les sauces à la crème, les fromages au four, le riz, les pommes de terre, les lentilles ou encore les pâtes. Saupoudrez-en vos salades ou vos vinaigrettes. Le « safran du pauvre », comme on l'appelle aussi, s'associe très bien au basilic, chou-fleur, pommes de terre, lentilles, haricots, volaille, poissons blancs, moules et sauces à base de tomate. On peut en faire un mélange avec notamment du cumin – délicieux ! En racine, vous pouvez en mettre un morceau dans vos thés et infusions - accompagné d'un poivre, encore meilleur au goût et pour votre santé !

*Petite mise en garde: le curcuma est un redoutable colorant ! Une tache de curcuma, ça ne part plus !*

**Pour la santé**

La curcumine, principe actif du safran indien, est un puissant antioxydant qui permet de protéger le corps des dommages cellulaires occasionnés par les radicaux libres. De plus, la curcumine agit de multiples manières sur l'inflammation chronique. Elle aurait un effet préventif sur la maladie d'Alzheimer. Grâce à la curcumine qu'elle contient, le curcuma exerce de nombreuses actions physiologiques. Son usage est particulièrement intéressant pour réduire l'inflammation articulaire et pour atténuer les inflammations du système digestif. C'est enfin un excellent antiseptique et cicatrisant. Il est employé pour soigner les ulcères de l'estomac et pour protéger le foie. C'est un antimicrobien naturel.

## Côté chiffres

Compte d'exploitation 2013			
CHARGES	CHF	PRODUITS	CHF
<b>Achat marchandises</b>		<b>Ventes</b>	
Achat produits	264 785.00	Ventes en gros	798 357.71
Fret aérien	220 662.80	Ventes au marché	36 029.15
Douane	13 416.00	Ventes magasin	21 430.10
		Manifestations	8 080.80
<b>Frais de personnel</b>			
Salaires bruts totaux	213 910.90		
Charges sociales + AVS	30 566.00		
<b>Location</b>		<b>Hors exploitation</b>	
Loyer Bussigny	21 422.70	Produits financiers	96.30
Electricité	1 307.40	Recup. sur débiteurs	137.35
<b>Frais de Transport</b>		<b>Fds Association</b>	
Charges véhicule TE	16 414.05	Versé en 2011	16 500.00
Assurance + taxes	2 308.15		
Transporteurs	23 606.15	Participation DM	5 000.00
<b>Amortissement</b>	0.00		
<b>Assurances</b>	1 064.10		
<b>Frais d'administration</b>	24 009.54		
<b>Publicité + promotion</b>	20 832.90		
Attribution fds promotion	2 000.00		
Attribution Sud	11 000.00		
<b>Frais divers</b>	14 800.92		
<b>Différence (bénéfice)</b>	3 524.80		
<b>Sommes égales</b>	<b>CHF 885 631.41</b>	<b>Sommes égales</b>	<b>CHF 885 631.41</b>

### Bilan au 31 décembre 2013

ACTIF	CHF	PASSIF	CHF
<b>Actifs mobilisés</b>		<b>Fonds étrangers</b>	
Caisse	15 321.89	Avances Cameroun	− 21 497.98
Poste	26 994.90	DM (remb. salaires)	− 4 092.65
Banque Raiffeisen	158 899.55	4 Parts de solidarité	20 551.00
Banque Raiffesen (prov.)	112.05	DM prêt véhicule	00.00
BCV Bussigny	57 284.25	Actions Table équitable	− 1 000.00
		TVA dûe	− 1 025.90
Débiteurs clients	16 009.35	Réserve sur perte	16 446.55
Débiteurs (payé double)	− 6 950.00	Fonds banane	7 857.70
Garantie loyer	2 880.60	Fonds véhicule	13 466.69
TVA à récupérer	− 0.01	Fonds moto	7 500.00
		Fonds jus de fruit	1 600.00
Stock marchandise	12 268.70		
Stock matière GIC	29 595.05		
<b>Actif transitoire</b>		<b>Passifs transitoires</b>	
Produits à encaisser	454.79	Ch. à payer	11 089.55
Ch. payées d' avance	2 000.00	Cpte transitoire	13 712.26
		Cpte certific. Sud	22 708.32
		Fonds de promotion	15 846.30
		Fonds logistique	12 500.00
		Fonds véhicule	21 800.00
		Fonds fruits séchés	3 694.04
		Cpte réserve suivi Sud	32 651.95
		Fds microprojet Sud	4 003.77
		Fds de réserve site GIC	20 000.00
		Fonds (Promo STJ)	50 000.00
		Capital social	60 000.00
		<b>Réserve légale</b>	<b>7 062.52</b>
<b>Sommes égales</b>	<b>CHF 314 874.12</b>	<b>Sommes égales</b>	<b>CHF 314 874.12</b>

## Recette de TerrEspoir

***Un potage qui prend du temps, car la cuisson est longue, mais simple à réaliser. Délicatement parfumée, moelleuse, cette crème, très riche en fer, est un concentré d'énergie.***

### Crème de lentilles au curcuma

**Ingrédients (pour 6 personnes)**

200g de lentilles vertes

2 c. à s. d'huile (olive)

1 gros oignon

une c. à café de curcuma en poudre

Sel/poivre

#### Préparation

Epluchez et hachez finement l'oignon. Dans une poêle, faites dorer les oignons hachés dans l'huile. Saupoudrez de curcuma et remuez. Ajoutez les lentilles avec 1l d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire doucement pendant 2 à 3 heures, en ajoutant de l'eau si nécessaire et en remuant de temps en temps. Salez, poivrez. Vous pouvez ajouter, avant de servir, un filet d'une huile parfumée (pistaches, arachide grillée, graines de courge grillée) ou une « tombée » de crème.

*recette tirée d'un blog www.epicurien.be*



#### IMPRESSUM

**Editeur :**

Fondation TerrEspoir et Association de soutien à TerrEspoir  
Case postale 472  
1030 Bussigny  
Tél. 021 703 00 42  
Fax 021 703 00 45  
E-mail : info@terrespoir.com  
Internet : www.terrespoir.com  
CCP : 17-398505-0

**Rédaction :** Camille Foetisch

**Photos :** Chr. Reymond et divers

**Graphisme et impression :**

Groux arts graphiques SA, Le Mont/Lausanne

**Tirage :** 800 exemplaires

## Brèves

## La vie de TerrEspoir en quelques dates....

**24 mai**: AG de Terrespoir à Bussigny. Une bonne trentaine de personnes ont suivi les différents débats, ainsi que la présentation des résultats de l'étude de l'UNI de Neuchâtel, première étape vers une stratégie future de promotion. Clôture de l'AG par un excellent repas camerounais concocté part Malou.

**13 au 15 juin**: stand de dégustation – vente de produits frais et séchés Terrespoir. Synergie avec Oikocrédit et PPP

**6 juillet**: temps magnifique et joli succès pour notre stand e de vente de barquettes de fruits frais

**6 septembre**: promotion lors de la journée cantonale de l'Eglise réformée du canton de Vaud autour de la Cathédrale

**12 au 14 septembre**: stand lors de la grande Fête de 25 ans de la FEDEVACO dans les locaux CFF de Morges

**18 septembre**: inauguration de l'espace Dickens (plate forme ONG de la région)

**25 octobre**: présentation de la démarche Terrespoir à la Fédération Jurasienne bernoise et neuchâteloise des Magasins du Monde

**Du 13 au 21 novembre 2014**: visite de suivi au Cameroun de TerrEspoir en compagnie de M. Laurent Venezia du Conseil de Fondation (voir détails en p. 2,3)

## Coup de flash sur Hedigen - un développement exemplaire

Hedigen, dans l'agglomération zurichoise, compte probablement parmi les premiers clients de TerrEspoir en Suisse alémanique. En 1995, la famille Pinter résidait dans notre commune, (2500 habitants).

Mme Pinter, originaire du Cameroun, avait entendu parler de TerrEspoir par sa famille. Elle a contacté les responsables locaux de la paroisse et a demandé une aide pour son projet de fournir des fruits TerrEspoir. Le projet, jugé pérenne, a été rapidement soutenu par les responsables de paroisse.

Au début, Mme Pinter entretenait des contacts directement avec Lausanne et les fruits frais de TerrEspoir ont vite trouvé leur clientèle. Une vingtaine de kg au début, ce sont aujourd'hui 400 à 450 kg

par mois qui arrivent à Hedigen, ce qui correspond, à un montant de près de CHF 20'000.– par année. Des bénévoles contrôlent régulièrement les arrivages en fonction des commandes. Le « Chilehuus » (maison de paroisse) est devenue un point de rencontre apprécié où s'échangent informations et expériences.

Aujourd'hui, on y vend des fruits frais et fruits séchés, mais aussi, du Monastère de Babete, des préparations homéopathiques comme des huiles essentielles de cyprès et d'eucalyptus.

Mais on y trouve aussi des chips de banane plantain, nature ou salées, et des jus de fruit. La grande saison a commencé, qui va de novembre à juin.

Marcus Schmid



# info TerrEspoir

Organe d'information de la Fondation et de l'Association TerrEspoir

### Editorial

**Augmenter ses ventes: TerrEspoir prêt à relever le défi**

En Afrique de l'Ouest, les villes explosent, car les villageois quittent leur campagne pensant trouver à la ville une vie meilleure. Cet exode entraîne une hausse du taux de chômage souvent avoisinant 50%.

Selon l'OCDE, les producteurs agricoles (50 à 80% selon les régions aujourd'hui) ne devraient plus représenter que 22% de la population en 2050. Les grandes métropoles de l'Afrique de l'Ouest compteraient aujourd'hui déjà plus de 400 millions d'habitants.

L'enjeu majeur est donc l'avenir des systèmes agricoles. La terre ne nourrit-elle plus ses paysans ?

L'agrochimie est un échec, et si l'agriculteur occidental doit travailler quelques heures pour acheter les produits phytosanitaires ou les engrais chimiques dont il a besoin pour cultiver un hectare, pour le cultivateur africain, cela se compte en mois de travail. Et pour ce faire, celui-là s'endettera auprès du commerçant. Si le résultat espéré n'est pas au rendez-vous, c'est la catastrophe.

Surplus de l'agriculture occidentale, spéculation sur les denrées alimentaires, invasion de produits asiatiques à quatre-sous sur les marchés africains: autant d'éléments qui vont pénaliser les produits locaux. Que vont devenir les pauvres paysans des bidonvilles ?

Comment répondre à ces défis ? TerrEspoir entend bien se lancer dans la bataille et continuer, dans son interaction agro-écologique, de placer l'homme et son environnement au cœur de sa démarche. En Afrique, les compétences et les paysans et personnel agricole dévoués, motivés ne manquent pas et les organisations non gouvernementales (ONG) font un travail reconnu par les gouvernements.

Lorsque je consomme un fruit Terrespoir, je vois la famille qui le produit, l'équipe qui l'achemine, mais aussi les responsables de Bussigny qui trient, expédient, les réseaux qui vendent et les clients qui achètent. Le recul des ventes est enrayé, reste aujourd'hui, en y joignant nos forces collectives, à marcher vers la croissance. Accroître le chiffre d'affaires de 10% en 2015 ? « Yes we can », comme le dirait le locataire de la Maison Blanche.

Jean-Marc Borel

Agronome, responsable

d'un réseau à Froideville

## Vers des lendemains qui chantent: vifs espoirs pour TerrEspoir

**Depuis plusieurs années déjà, la question était à l'ordre du jour des discussions de la Fondation TerrEspoir, mais aussi au sein de l'Association de soutien et des différents partenaires de TerrEspoir: pour continuer l'ouvrage commencé, pour ne pas le laisser périliter, il faut changer, infléchir la direction, puiser dans le capital de bonnes idées de chacun et chacune pour ouvrir de nouveaux horizons à TerrEspoir. En s'interrogeant sur la finalité de l'organisation, les intéressés découvrent forcément des pistes encore mal-ou inexplorées. En 2013 et encore en cette année, TerrEspoir s'est penché sur son avenir. Sérieusement. Mais aussi sur les contradictions qui freinent son développement.**



*Christophe Reymond, stand TerrEspoir*

## TerrEspoir en 2013: changement de cap?

**En mai 2014, lors de l'assemblée générale de l'Association de soutien à TerrEspoir, Christophe Reymond, coordinateur de TerrEspoir à Bussigny, avait déjà souligné: l'exercice 2013 se comprend en demi-teinte. Les problèmes logistiques avec SN Brussels ont été dans l'ensemble bien maîtrisés. L'exercice 2013 se termine néanmoins par une diminution des importations de quelque 4%, due, pour l'essentiel, au caractère bénévole des filières. En effet, les fruits sont vendus, pour plus de 90%, par les réseaux, les paroisses et les Magasins du Monde. Or ces canaux de distribution ont parfois de la peine à se renouveler. Autre cause de ce recul, le choix stratégique et éthique de la Fondation Terrespoir – travailler uniquement avec la base, à savoir avec les familles de cultivateurs – ce qui représente un défi permanent. Résultat: ruptures ponctuelles dans l'approvisionnement et irrégularité de qualité en saison des pluies.**

