La Feuille de chou de l'Amap du Tourtaret.

∞ Des nouvelles de la Ferme

La pluie tant attendue a continué à tomber sur le champ. Un grand plaisir pour les betteraves, navets et autres légumes aimant le froid, qui sont en pleine explosion; mais un moment difficile pour les jeunes salades et mâches plantées depuis peu, qui résistent encore vaillamment. Heureusement, grâce au coup de main de Tony, le frère de Samy, ce week-end, les arceaux de la deuxième serre sont quasiment tous assemblés!! On espère bénéficier de quelques journées dégagées pour finir le montage et mettre les plastiques d'ici une quinzaine de jours..

Affaire à suivre...

La mare, prêt du puits, qui était à sec à notre grand désarroi, se remplit à vu d'œil ce qui va faire le bonheur des crapauds et autres batraciens en grande difficulté depuis quelques mois.

Petite histoire de l'un de nos légumes

LE FENOUIL BULBEUX:

Connu en France depuis le 17ème siècle, où il devint très populaire, le fenouil bulbeux retombe un peu dans l'oubli. Aujourd'hui il est de nouveau très apprécié.

Plante potagère herbacée, sa tige florale mesure jusqu'à 1 m. Il doit son allure originale à ses grandes feuilles droites, alternes et finement découpes et à ses pétioles larges à la base, épais et s'engainant les uns dans les autres en une sorte de grosse pomme charnue, ferme et d'un vert blond. Ses fleurs sont hermaphrodites, de couleurs jaune et réunies en ombrelles composées. Il est de la famille de Ombellifères.

Il a des propriétés apéritives, carminatives, digestives, diurétiques et toniques. Il contient des vitamines A,B,C , du calcium, du phosphore et une huile essentielle.

En cuisine, les pétioles coupés en tranches minces se mangent crus en salade.

Cuits, ils se consomment gratinés, au jus de viande, en soufflé. Ils garnissent certains plats de viande blanche et de poisson, notamment le bar et le rouget. Les feuilles parfument sauces, farces, potages, crudités et salades.

Les Navets jaunes boule d'or sont arrivés dans le panier!!! Revenus à la poêle, au four, ou autre, toutes les fantaisies sont possibles! Attention, les feuilles aussi se mangent! Soit dans la soupe de légumes, soit comme les fanes de radis en soupe mais juste avec une pomme de terre et un oignon, un régal parait il! J'attends vos retour la semaine prochaine!!!

Les premiers brocolis aussi arrivant à maturation, présagent de belles récoltes si l'on continue, bien sur, à tenir bon contre les noctuelles, petites chenilles vertes qui raffolent des belles feuilles croquantes de nos choux!!

∞ Des nouvelles de l'Amap

Comme vous l'avez peut être relevé, j'ai pris la "liberté" de nommer l'Amap "Amap du Tourtaret" car il fallait bien que je mette un nom.. Je vous invite à cogiter encore un petit peu, je suis sure que vous pouvez trouver un nom + sympa et + original! Quelques minutes à laisser aller vos pensées quand vous nettoyer vos légumes ou en jouant à faire des associations de mots avec les enfants en les dégustant, ... Ces rigolo et ca peut payer!!!

...Affaire à suivre...

Ça y est nous sommes au complet!!! Après les désistements de la première semaine, nous n'étions plus que 16 familles. 3 nouvelles familles nous avez rejoint pour le second panier: Philippe Vacquard, et un autre Mr en co-panier, Mlle Chabillon et ma tatie la famille Pivert. Pour la 3ème distribution nous serons au complet puisque la famille Gainet a complété notre groupe. Nous espérons trouver un local avant les fêtes pour organiser un petit pot et apprendre à se connaitre un peu plus..

Avez vous pensé à votre questionnaire? Merci de penser à le renvoyer par mail ou l'imprimer et le rapporter à la distribution.

∞ Recettes et Idées Gourmandes de Sandrine

Mes chères amies Amapiennes, n'étant vraiment pas un cordon bleue, au grand regret de Sam mais aussi du mien, cette rubrique est beaucoup plus difficile pour moi. Encore plus sans internet!! Alors j'ai pensé à vous la confier!!! Idée lumineuse me suis je dit!! Quoi de mieux pour vous impliquer dans ce petit journal et l'association que de vous permettre de nous faire partager vos secrets culinaires (ou autres) associés aux légumes présents dans le panier?!?!! Bien sur je m'engage à les tester aussi, promis!
J'ai donc demandé à Sandrine Simian (communication interne et mailing) qui adore le fenouil et trouver de nouvelles recettes (enfin c'est ce que j'ai cru comprendre..) de faire la première rubrique. Bien sur tout le monde aura l'occasion de participer!! Vous pouvez envoyer à moi ou à Sandrine vos idées recettes, on les incorporera en fonction du contenu du panier. J'espère que vous serez inspirés, à vos livres ou vos souris et MERCI!!!!

Fenouil et crème de parmesan

Ingrédients pour 6 personnes :
1 gros fenouil
6/8 cœurs d'artichauts surgelés
Huile d'olive
Creme fraiche lègere
lait
Parmesan rapé + morceaux

Faire cuire les cœurs d'artichauts dans du lait (jusqu'à ce qu'ils soient moelleux) . ensuite les couper en dés
Couper le fenouils en cubes et faire revenir dans un peu d'huile d'olive salez et poivrez (30 mn en les retournant)
Dans le robot : 3 cuillères de crème fraiche + citron + parmesan râpé + poivre
Dans les verrines, mettre autant de cubes de fenouils que de cubes d'artichauts + crème de parmesan + râpez quelques copeaux de parmesan + 1 tour de gros poivre + 1 feuille de menthe/persil
Servez bien frais

P.S /Vous pouvez remplacer le parmesan par du roquefort aussi : ça se marie très bien