

Solidairement Asbl
27 rue de Virton
B - 6769 Meix-devant-Virton
00 32 (0)63/57 88 77
urbain.fu@skynet.be
ladebrouillardise@skynet.be
001-5234238-97
BIC : GEBABEBB et IBAN : BE 54-0015-2342-3897

Centre d'Animation Globale du Luxembourg
rue Camille Joset, 1
B - 6730 Rossignol
00 32 (0)63 41 15 96
cagl@belgacom.net

Réseau « grosses légumes »
Lettre d'info n°10 - 9 octobre 2009

Tout d'abord, une date à noter : samedi 21 novembre 2009
Rencontre entre abonnés, producteurs et réseau grosses légumes
Résultats de l'enquête - bilan et compte financier du trimestre -
films et repas
Meix-devant-Virton
Programme complet dans la gazette n°11

Autre date à retenir
Mardi 20 octobre de 17h30 à 23h
à l'épicentre 27 rue de Virton Meix-devant-Virton
Quatrième soirée de visionnage
des documentaires pour la sélection du festival du printemps 2010

Au menu du numéro 10

- **Des recettes d'automne et d'hiver proposées par Fu, Siegfried, Bénédicte et jc**
- **Le festival de cinéma sur les ruralités au printemps 2010**

Voici quelques recettes hivernales :

- Avec les radis noirs, que peut-on faire ?

Voici une petite recette simple et revigorante :

Raper finement un radis noir épluché, couper de la frisée elle aussi finement, les mélanger avec une mayonnaise très relevée (paprika, gingembre, ail).

Faire cuire à l'huile d'olive des dés de porc dans une poêle avec un oignon et du thym.

Introduite salade et viande dans une pochette de pitta (préchauffée au four ou dans un grille-pain) ou dans un chausson de pâte brisée que vous aurez préalablement préparé avec amour..... bon appétit....n'oubliez pas que le radis noir veille sur votre foie !

Le radis noir peut aussi se cuire à l'eau et se manger par exemple à la sauce béchamel, il perd alors son goût prononcé et son originalité....

- Avec les betteraves rouges

Elles peuvent se manger crues, rapées finement avec une ou deux pommes, une branche de céleri, quelques noix ou noisettes par exemple....

Elles peuvent se manger cuites et refroidies en salade avec une vinaigrette.

Elles composent aussi d'intéressants potages d'un rouge vif.

Voici une recette de bordj à ma façon (je prie les personnes originaires des régions où cette soupe a vu le jour de me pardonner, c'est une recette revue et adaptée par une Belge...).

Acheter des morceaux de bœuf à bouillir, faire un bouillon avec un bouquet garni.

Lorsque les morceaux de viande sont cuits, les retirer et couper le bouilli débarrassé du plus gros de sa graisse en morceaux, les réintroduire dans le bouillon.

Rapez un chou blanc et des betteraves rouges (4 ?) pour avoir à peu près le même volume de chacun de ces deux légumes, les ajouter au bouillon, ainsi que deux boîtes de morceaux de tomates pelées ; Ajoutez beaucoup de thym, du paprika doux sans modération et un peu de poivre de cayenne.

Laisser cuire, puis rajouter du vinaigre (de cidre si possible) et de la crème fraîche ou mieux un ravier de crème aigre (l'idéal serait d'avoir lacto-fermenté les pousses printanières de la grande berce)... soupe à servir bien chaude

Remarquez qu'elle vous permet aussi d'utiliser les bas-morceaux de vos colis de viande.....

Le chou chinois

-se mange cru en salade ; il se marie particulièrement bien avec le sésame (en grain ou en huile) ; n'oubliez pas les raisins secs dans vos salades d'automne et d'hiver !.

-il se mange aussi cuit, coupé en lanière dans une poêle ou dans un wok dans de l'huile, accompagné des légumes de votre choix (poivrons ? dés de potimarron, ? morceaux de poireaux ?)

Le fenouil

Le fenouil se mange cru (découpé finement dans une salade) ou cuit. Les feuilles extérieures si elles sont trop fibreuses doivent être retirées, les tiges vertes sont mises de côté, coupées finement, elles décoreront le plat. Découper des lanières dans les feuilles, les cuire doucement dans un plat allant au four avec par exemple des tomates, de l'ail et un poivron, ajoutez un peu de crème en fin de cuisson.

Fu

Comme il y a souvent trop de courgettes sur le menu : voici une recette à tiroirs qui permet de varier encore, du moins pour les amateurs de soupe!

La courgette constitue un liant exceptionnellement onctueux pour une variété de veloutés et de potages à la crème. Elle souligne aisément le goût et l'arôme des autres ingrédients, par exemple le cresson, l'asperge, la laitue ou les champignons.

La recette générique est la suivante:

épluchez la courgette si la couleur verte n'est pas souhaitée, sinon laissez la peau. Coupez en dés grossiers.

Faites rissoler un oignon moyen dans de la matière grasse au choix, ajoutez les courgettes et laissez évaporer une partie de l'eau qu'elle contient (faire suer, comme ils disent dans les livres de cuisine).

Ajoutez 3/4L d'eau par courgette, une gousse d'ail écrasée, et une ou deux cubes de bouillon (au choix: de poule pour les carnivores, de légumes pour les végétariens). Laissez frémir pendant une bonne dizaine de minutes et passez au mixer. Ajoutez deux cuillères de crème fraîche ou une noix de beurre frais, parsemez de fines herbes et servez: elle est même bonne toute froide par journée de canicule!

Et maintenant pour les variations:

à la formule de base, avant de mixer, ajoutez deux bonnes poignées de cresson de fontaine ciselée. Continuez la cuisson pendant une minute. N'utilisez pas d'ail pour cette recette. Puis, hors du feu, ajoutez deux ou trois cuillerées de crème fraîche et un jaune d'œuf battu. Bien mélanger.

La crème aux asperges se prépare de la même façon: ajoutez des asperges cuites fraîches ou de conserve dans le potage avant de mixer. Ne mettez pas d'ail. Ajoutez de la crème fraîche et un mélange d'œuf dur écrasé à la fourchette et de persil haché (ça s'appelle: garniture mimosa).

Pour la crème aux champignons, on saute 200 g de champignons de couche dans du beurre avant d'ajouter l'oignon, les courgettes et l'ail. Procédez comme pour la recette standard. Après le mixage, vous ajoutez 50 g de lamelles de champignons sautées et un peu de persil. Les

carnivores peuvent ajouter quelques lardons fumés.

Tous ces potages supportent l'ajout de croûtons de pain frits dans du beurre, si vous ne craignez pas pour votre ligne.

Tous les potages qui utilisent la pomme de terre pour ajouter de la consistance, peuvent être faites avec des courgettes, le résultat ne sera que plus léger.

Siegfried

Bonjour, voici quelques petites recettes qui changent....

Soupe à la betterave rouge appelée soupe de barbie par zoé

500 gr de betterave rouge cuite
8 tomates ou 1 grosse boîte de tomate pelée
2 c. à café de sucre
2 oignons
700 gr de pomme de terre
25 gr de beurre
crème fraîche

Rissoler les betteraves dans le beurre, ajouté les oignons, tomates, eau, p. de terre, sucre

Laisser cuire

Ajouter la crème fraîche dans l'assiette

Salade de courgettes marinées au citron et au thym

Ingrédient pour 4 pers
jus de 1 citron et demi
2 gousses ail hachées
1 cas de thym
1 cas d'huile olive
1 kg de petites courgettes coupées à l'économique
sel, poivre

mélangez citron + ail + thym + sel + poivre

Ajoutez les fines lamelles de courgettes et laissez mariner 1 à 2 heures en remuant de temps en temps.

Garnissez de thym et servir bien frais.

Gaspacho tout blanc de radis noir au lait de coco

Ingrédients pour 6 personnes :

- * 600 g de radis noir
- * 6 feuilles de persil plat
- * 25 cl de lait de coco

- * 25 cl d'eau
- * Sel marin de Guérande
- * Quelques gouttes d'huile de noisette

Préparation

- * Lavez les radis, réservez un petit tronçon que vous n'épluchez pas et épluchez le reste et coupez les radis épluchés en petits cubes.
- * Lavez le persil.
- * Dans une casserole, versez le lait de coco et l'eau que vous portez à ébullition, ajoutez les cubes de radis et salez.
- * Laissez cuire à feu moyen environ 20 minutes (une pointe de couteau doit traverser facilement les cubes de radis).
- * Versez ensuite dans le bol du robot et mixez votre préparation.
- * Mettez le bol au réfrigérateur afin qu'il refroidisse.
- * Au moment de servir, taillez le tronçon de radis non épluché en fine julienne, versez le gaspacho dans des petits bols individuels, parsemez de julienne de radis, disposez une feuille de persil et versez quelques gouttes d'huile de noisette.

Soupe glacée aux betteraves, pommes et épices

Pour 4 personnes en entrée ou pour 8 petits verres

350 g de betteraves, soit 6 petites betteraves

1 oignon

2 gousses d'ail

1 pomme

4 pincées de mélange « 4 épices »

$\frac{1}{2}$ l de bouillon de poule

15 cl de crème liquide

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pelez les betteraves et la pomme. Lavez les betteraves et coupez-les en petits cubes.

Coupez la pomme en cubes, un peu plus gros. Pelez et émincez ail et oignon.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faites revenir ail et oignon sur feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez les cubes de betteraves et de pomme et remuez.

Ajoutez les épices puis remuez. Ajoutez le bouillon et amenez à ébullition.

Baissez le feu, couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant environ 40 minutes, les betteraves et les pommes doivent être tendres.

Mixez dans un robot de type « mixeur blender », en ajoutant la crème liquide.

Faites refroidir au réfrigérateur.

Servez dans des bols ou des petits verres et laissez vos invités apprécier le goût et la couleur.

Bénédict

Et une recette de barszcz (ou bordj comme dit Fu) proposée par jc

500 g de betteraves rouges crues,

400 g de lard ou de jambon cru

100 g de carottes

100 g de céleri-rave
200 g d'oignons Poivre

Dans une casserole sur feu vif, verser un litre d'eau, ajouter les légumes coupés en gros dés, le lard et le poivre.

Porter à ébullition et cuire pendant 30 minutes.

Passer au chinois et retirer les yeux du bouillon à la louche

Traditionnellement les Polonais apportent une pointe d'acidité au barszcz en ajoutant du kwas (jus de betterave rouge fermenté lié à un peu de farine de seigle). On peut se simplifier la tâche en le remplaçant par un trait de vinaigre de vin vieux ou un jus de citron. En garniture : des œufs durs, des pierogis (ou pieroskis) raviolis polonaises ou simplement une cuillère de crème épaisse.

Et une adresse de recettes proposées par une gacqueuse d'Anlier : [http://](http://www.crieanlier.be/GAC.htm)

www.crieanlier.be/GAC.htm

<http://nerovique.over-blog.com> (plein de belles recettes !!!)

Bonjour à toutEs,

Nous continuons la projection des films sur les ruralités pour notre festival au printemps 2010. La semaine dernière, nous avons projeté un documentaire sur les AMAP et un documentaire intitulé : BNB (Bonheur national brut)

Nous vous invitons à venir **mardi 20 octobre vers 17H30** à voir à nouveau quelques films.

Rappelons le principe: vous venez quand vous voulez et partez quand vous voulez. Ceux qui veulent amènent un plat à faire partager, ce qui permet une discussion. Jusqu'à présent, nous n'avons jamais été plus de 10, mais c'est sympa et chaleureux, un peu comme un bistrot, si vous voyez ce que je veux dire.

Cela se passe à l'Epicentre de Meix-devant-Virton dans l'arrière boutique.

Faites passer le message.

Bon WE

Marianne

Nous avons déjà visionné une douzaine de films, de toute durée, de tous pays et nous sommes prêts à écouter toutes les suggestions !! on en reparle le samedi 21 novembre à Meix-devant-Virton.