

**Solidairement Asbl**

**27 rue de Virton**

**B - 6769 Meix-devant-Virton**

**00 32 (0)63/57 88 77**

**HYPERLINK "mailto:urbain.fu@skynet.be" [urbain.fu@skynet.be](mailto:urbain.fu@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**

**HYPERLINK "mailto:cagl@belgacom.net" [cagl@belgacom.net](mailto:cagl@belgacom.net)**

## **Réseau « grosses légumes » Lettre d'info N°2 - mai -juin 2009**

**Première distribution de paniers - légumes  
Mercredi 3 et jeudi 4 juin 2009**

**N'oubliez pas de venir avec votre petit panier pour y installer les légumes !!!**

**Et puis si vous souhaitez donner un petit coup de main pour préparer les paniers, les mercredi et jeudi, en compagnie de notre petite équipe, merci de le signaler à Marianne (063-41 15 96 ou le soir 061-27 03 67) ou de nous renvoyer la feuille jointe à la gazette (par courriel ou lettre) : nous en serons ravis et plus forts (il ne faut pas oublier que les Grosses légumes durent 9 mois !!!).**

## La 2<sup>ème</sup> feuille de chou

CherEs abonnéEs,

Ca va... Le réseau se maille, le tricot grandit et comme tous les tricots, il y a des mailles à l'endroit ... et des mailles à l'envers, il y a aussi quelques mailles qui filent, mais le bas du chandail avec ses rangs de grosses côtes est derrière nous...

Vos talons-réponses de confirmation d'inscriptions sont bien rentrés, merci pour votre patience ! (210 sur 220)

Les paiements uniques sont tous rentrés.

Les paiements mensuels sont faits en grande partie (80%).

Les paiements trimestriels sont faits pour les deux tiers.

**Pour celles et ceux qui n'ont pas encore enclenché le paiement, il ne faut pas oublier que la date butoir est le 1 juin 2009.**

**Bref, vous les voulez vraiment ces**

**légumes !**

De leur côté, ils poussent et ont eu un beau début de printemps, bien chaud....maintenant ils se laissent repiquer.

Fu a rendu visite - à la ferme du Hayon : les oignons vont bien, le premier semis de carottes était trop clair, un second est démarré

- à Yves Bonhomme dont les cultures sont belles et à temps. Yves a accepté de forcer cet hiver des chicons pour le réseau, en achetant des racines chez Frédéric Jadoul (certifiées bio) (P. Van Marck (Wazée) s'est retiré de l'aventure)

- à Breuvanne, certaines cultures en serre ont pris du retard... on aura recours aux champignons de Végépack et aux asperges de Laurent Tonna pour garnir les premiers paniers dans les quantités convenues....mais les carottes hâtives et les choux raves arriveront ....

- au jardin collectif, avant l'arrivée des limaces, la ciboulette et le persil promettaient ;

Mr Arnould et Thiry contactés par téléphone plantent les choux à la mode...

David Malhomme à Fléville et André Grévisse à Habay et Jean-Marie Lutgen à Etalle (tous trois sont certifiés bio) ont accepté de compléter durant l'hiver les quantités de légumes qui manqueraient.

Nous avons cru faire des beaux tableaux récapitulatifs une fois pour toutes, mais ils évoluent chaque jour au fil des nouvelles que nous livrent les visites, ... le travail est

toujours à refaire... (une maille à l'envers, une maille à l'endroit) .C'est que nous sommes tenus par vos pré-paiements ...il faut absolument rester dans nos possibilités financières ! Bref, pas facile et il manque à tout le monde l'expérience....l'an prochain ça ira, je l'espère, plus facilement.....

La présence d'un conseiller en maraichage bio qui ferait le tour des producteurs une fois par mois et qui pourrait répondre aux questions de ceux qui doivent faire face à des difficultés inattendues serait précieuse, et est à mettre au programme pour l'an prochain. Nous avons déposé un dossier chez le Ministre Lutgen dans l'espoir de pouvoir salarier quelqu'un sur l'ensemble du travail « grosses légumes » (qui requiert dans cette période de lancement un temps plein et demi fourni par des bénévoles)

Jean-Claude Feite s'occupe du secrétariat (tenir à jour les paiements des abonnés et des producteurs, les listing TVA, constituer des grands tableaux des membres et des quantités à produire), Françoise Urbain s'occupe des relations avec les producteurs et des semainiers des variétés de légumes et Marianne Lefebvre s'occupera, dès le mois de juin, de la répartition en paniers.

Pour ce faire, elle sera entourée de 5 à 6 personnes à chaque séance de confection de paniers. La petite vingtaine de personnes qui s'étaient faites connaître pour être disposées à donner de leur temps, recevra une proposition d'horaire sous peu.

A côté de ce petit groupe de volontaires, nous maintenons notre proposition que chaque dépôt délègue une personne deux fois par mois pour venir à Meix faire les paniers avec « Solidairement ».... Une suggestion d'horaire va vous être envoyée, que vous maintiendrez dans la mesure des possibilités de chaque groupement ...

Si vous pouvez participer à ces mercredis et jeudis, merci de remplir la feuille annexe jointe à la gazette.

Et puis après un reportage passé sur France5 suivant les activités du GASPL, l'émission « Voisins européens » diffusée le dimanche 31 mai à 11h30 sur France3 lorraine présente un reportage sur les Grosses légumes et sur la région d'Athus.

Pour ceux qui ne captent pas ou n'ont pas de télé mais internet, aller se promener sur  
HYPERLINK "http://lorraine-champagne-ardenne.france3.fr/emissions/34516595-fr.php"  
<http://lorraine-champagne-ardenne.france3.fr/emissions/34516595-fr.php>

## Ce que nous espérons comme avenir pour chaque lieu de dépôt

Qu'avec le temps, ces lieux deviennent aussi endroits de dépôts pour d'autres producteurs (de lait ? de pain ? d'œufs ?), cad qu'ils deviennent des Gac (groupement d'achat des consommateurs); nous pouvons bien sûr vous y aider, vous pouvez aussi rendre visite aux gac et Gag déjà en place comme à Bleid, Virton ou Anlier.

Nous espérons que rapidement une ou des personnes deviendront responsables des contraintes du local de chaque dépôt : fermer la porte, et l'éclairage, ranger les chaises, et organiser la distribution.

Le jour de dépôt, munissez vous d'un panier, cabas ou caissette, mais ne venez pas les mains vides ; si vous avez, comme nous vous l'avions demandé, réservez deux caisses à bananes pour nous, merci de nous les faire parvenir au plus tard à la première distribution.

## Comment se passera la distribution ?

### Les lieux et heures de distribution

1. L'Epicentre à Meix-dvt-Virton, ouvert du lundi après-midi au samedi soir de 9 à 12h30 et de 15 à 19h30 ; les paniers y seront disponibles dès le mercredi à 17h
- .2. Le Gag de Virton se réunit à la cafétaria du Centre communautaire de Saint Mard chaque mercredi à 20h.
3. Le Gag de Bleid se réunit chez Mme Jenny Leroy, rue Bataillon Laplace, 18 à Bleid, le mercredi soir à 20h.
4. Le Gac d'Anlier se réunit au CRIE, rue comtesse Adèle à Anlier, le jeudi de 18h45 à 19h15
5. Le Gas des Pays Lorrains à Villers-la-Chèvre : distribution le jeudi de 18 à 20h
6. Le dépôt de Breuvanne à la « Gaume », le mercredi de 17h30 à 18h30
7. Le dépôt de Florenville à l'Espace rencontre (près de la mairie), le mercredi de 19 à 20h
8. Le dépôt d'Athus au Centre culturel, rue du centre, 17, le jeudi de 18h30 à 20h
9. Le dépôt de Saint Léger, Mme Cornette Christine rue du Chauffour, 14, le mercredi à partir de 20h.
- 10 le dépôt d'Arlon, chez Mme Cools Lahaye Monique, rue Michel Hamélius, 32, le jeudi de 18 à 19h

Vous constituez vous-même votre panier en prenant un sachet de légumes de chaque variété (dont la quantité est pré-pesée) ; les ogres auront donc à prendre 5 sachets

préparés et les lutins 4 (nous sommes contraints d'adopter cette solution, vu le nombre de caisses individuelles qu'il aurait fallu transporter dans notre camionnette...).

Dans chaque lieu de dépôt : la liste des abonnés ogres et lutins pour ce lieu, une liste des personnes en attente d'abonnement et la composition du jour du panier pour les ogres et les lutins.

### La liste des producteurs

1. **Yves Bonhomme** (certifié bio) à St Vincent : choux de bruxelles, chou pin, bettes, cerfeuil, tomates, aubergines, poivrons, courgettes, salades, scaroles, basilic, poireaux, haricots, fèves, fenouil, mâche
2. « **La Gaume** » à Breuvanne avec **Lionel** (certifié bio) : topinambours, radis, chou fleur, roquette, concombres, carottes hâtives, navets bottes, chou rave et courgettes
3. **André Grévisse** à Habay (certifié bio) : pommes de terre, panais, oignons et bottes d'oignons, échalotes, betteraves rouges
4. **David Malhomme** à Balan (Sedan) (certifié bio) : navets, pommes de terre, céleri rave
5. **Ferme du Hayon** à Sommethonne avec **Marc** (culture bio) : pommes de terre (certifié bio), oignons et carottes
6. **Fabienne et Benoît Thiry** à Longeau (certifié bio) : potimarrons, pâtissons, chou rouge et blanc,
7. **José Arnould** à St Médard : oignons, choux verts (José cultive en bio depuis longtemps sans jusqu'ici être certifié)
8. **Le jardin collectif des Hayons** à Florenville : ciboulette et persil
9. **Frédéric Jadoul** à Aische-en-refail (certifié bio) : chicons
10. **Laurent et Vincent Tonna** à Herbeuville - Meuse : asperges.
11. **Végépack** à Weyler : champignons.
12. **Florence Henry** à Remoiville - Meuse (certifié bio) : courgettes, concombres.
13. **Gerson - Gabriel** à Ferrières (certifié bio) : choucroute.

Afin que le réseau soit le plus transparent possible, nous tenons à ce que vous soyez au courant de l'identité de tous les producteurs et que vous puissiez les visiter si le coeur vous en dit :

### Pour que vous ayez voix

---

Pour que tous les abonnés à « grosses légumes » puissent avoir une voix au chapitre, nous vous proposons de devenir automatiquement membre de l'association « solidairement ». Dans le montant de l'abonnement que vous êtes en train de payer, est inclus la cotisation de membre de 5 euros ;

A l'assemblée générale de l'association qui a lieu ce 6 juin, sera voté votre admission (210 nouveaux membres dans une association qui en comptait 55, ça compte !).

Nous espérons ainsi que vous puissiez directement influencer sur les orientations futures du réseau et que vous viendrez nombreux à l'A.G. 2010 !

### Des producteurs nous contactent spontanément

---

Deux producteurs bio se proposent d'intégrer le réseau l'an prochain : Serge André de Rienne et Jean-Marie Lutgen d'Etalle, ...bienvenue !

### Un événement culturel

Nous nous sommes rendus au 11ième festival « Caméra des champs » en Meurthe et Moselle, à Ville sur Yron à une cinquantaine de km de Longwy, dans le Parc naturel régional de Lorraine.

Un lieu simple et chaleureux avec 25 films documentaires qui viennent des 4 coins du monde, en un seul week end...

Tous les films ont un point commun, ils se passent en ruralité. Et l'entrée est libre et gratuite.

Nous aimerions proposer à Meix devant Virton, quelque chose de semblable, tant l'initiative nous a donné des ailes et des idées...si vous avez le désir de nous rejoindre dans notre réflexion, bienvenue...

Une invitation à cette réunion sera transmise lors de la première distribution de paniers-légumes.

**Voici quelques recettes de printemps**

Ajoutez les fanes de radis aux légumes de vos potages

Le cerfeuil

L'usage le plus courant est de le rajouter au potage en fin de cuisson, il donne un petit goût anisé bien agréable.

Mais on peut aussi le consommer en salade

### **Salade de cerfeuil provençale**

Ajoutez le cerfeuil coupé finement à une laitue ou à du pissenlit

Dans un saladier, déposer 1 cuillerée à soupe de purée de sésame (tahin), du sel et de la marjolaine en poudre (ou une autre herbe provençale), 4 cuillères de d'huile d'olive et du vinaigre balsamique ou du citron

Le chou rave

---

Le chou-rave peut se consommer cru, râpé, comme le navet ou le céleri-rave.

La plupart du temps, on l'utilise cuit à la vapeur et accomodé soit en gratin, en purée, en accompagnement de viandes et poissons, volailles, en ragoûts sautés; dans les soupes et potages.

Avant cuisson, il faut le peler en prenant un peu d'épaisseur pour enlever la couche fibreuse qui se trouve sous la peau. S'il est tout à fait frais, juste sorti du jardin, cette opération n'est pas nécessaire et le chou rave est alors délicieux dans toutes ses parties.

On utilise les feuilles comme les épinards, en omelettes et fricassées.

D'abord le blanchir dans de l'eau salée, le trancher (tranches fines) puis le passer à l'huile avec d'autres légumes de votre choix.

### **Voici une recette « asiatique » de thon (en boîte), cerises et chou rave**

Le thon au naturel en boîte est chauffé dans une poêle avec les cerises (égouttées), et sauce aux huîtres, d'autre part dans un wok cuire rapidement 2 oignons en rondelles, 2 carottes, un peu d'eau, sarriette, basilic, poivre, sel et curcuma ou tout autre légume de votre choix...dans de l'huile d'olive

Déposer le contenu des deux poêles dans un plat, les légumes au milieu et le thon aux cerises en couronne et servir

La roquette

Les préparations du cresson s'appliquent à la roquette. Elle peut être consommée crue en salade, en la mélangeant avec un autre végétal (laitue ou carottes rapées par exemple). Son goût piquant requière une sauce douce à basa de yaourt par exemple

Cuite, la roquette permet de faire des potages, il suffit d'ajouter une ou deux pommes de terre et de mettre un peu de crème une fois le potage prêt.

## **Voici une recette de potage à la roquette à consommer froid**

500gr de roquette, 6 oignons blancs, 30cl de crème fraîche, 2 œufs, 90 cl de bouillon de volaille, huile d'olive, ciboulette, sel, poivre.

Lavez et séchez la roquette. Prélevez-en une grosse poignée, [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377) \t "\_blank" hachez-la grossièrement au couteau et [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=221"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=221) \t "\_blank" réservez-la.

Epluchez et [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=89"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=89) \t "\_blank" ciselez les oignons et les faire revenir ds l'huile

Ajoutez la roquette et la moitié du [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=64"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=64) \t "\_blank" bouillon. Faites cuire 2 min. et mixer

Reversez le potage dans une [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=162"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=162) \t "\_blank" casserole, versez le reste de [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=64"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=64) \t "\_blank" bouillon, [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=212"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=212) \t "\_blank" salez et [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=300"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=300) \t "\_blank" poivrez, portez à ébullition.

Puis ajoutez la crème, mélangez et faites [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=388"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=388) \t "\_blank" frémir 2 min.

Versez dans un [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=268"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=268) \t "\_blank" saladier, ajoutez la roquette [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377) \t "\_blank" hachée qui avait été réservée, mélangez et placez au frais pour au moins 2 h.

Faites cuire les œufs durs. [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=425"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=425) \t "\_blank" Ecalez-les et [HYPERLINK "http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377"](http://www.cuisineaz.com/Pratique/Glossaire/Glossaire.aspx?idDef=377) \t "\_blank" hachez-les, mélangez y la ciboulette hachée

Répartissez le potage froid dans 6 grands verres, parsemez d'œufs mimosas à la ciboulette, réctifiez l'assaisonnement et servez.

Les navets

Les navets sont bien connus comme ingrédients des pots au feu, dans le navarin d'agneau ou le canard aux navets glacés.

Une recette plus simple est de les couper en tranches fines, de les faire revenir dans de l'huile d'olive

jusqu'à ce qu'ils commencent légèrement à brunir et d'ajouter alors une poignée de raisins de Corinthe et une cuillerée de miel

La même recette sans miel et avec estragon vaut pour les jeunes carottes coupées en bâtonnets.

Sauce yaourt

---

Dans un bocal, mélangez yaourt, moutarde, vinaigre ou citron, une gousse d'ail et échalottes hachées, persil haché, tamari, poivre et sel ;

La sauce peut macérer pour qu'elle prenne le goût de tous les ingrédients

Sauce au miel pour crudités

Dans un bocal, 5 cuillerées d'huile de tournesol, 5 cuillerées d'huile d'olive, idem arachide et vinaigre, 3 gousses d'ail, 3 échalotes, 2 cuillères à soupe de miel, sel et estragon ;

Fermer le bocal, secouer, et laisser reposer au frais.

Cette sauce sert de base, on peut lui donner le goût du jour avec une note personnelle (basilic, menthe...);

Nous vous souhaitons un excellent mois de juin, à bientôt pour la feuille de chou suivante.

Marianne, Jean-Claude et fu

PAGE

PAGE 1

