

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
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°4 - 22 Juin 2009.

ChèrEs Abonnés,

Eh oui, ça y est c'est l'ETE.

Qui dit ETE, dit légumes frais, parfumés, fruits juteux, herbes amoureuses.

Qui dit ETE, dit temps à prendre pour se concocter de bons petits plats, mais aussi nous aider à préparer les paniers-légumes, NOS paniers-légumes, nous aider à désherber et biner auprès des producteurs.

Alors quoi de neuf ?

On tient le coup, pas mal de bénévoles le mercredi et le jeudi, c'est chouette. Pour les lieux de dépôt, n'hésitez pas à aider à une permanence le mercredi à Florenville, Breuvanne et Virton et le jeudi à Athus, Anlier et Arlon.

Par contre pour ce qui est de l'aide à la Ferme du Hayon, on aimerait un peu de renouvellement afin que ce ne soit pas toujours les mêmes, même s'ils ou elles aiment cela. Venez donc vous essayer aux joies du binage. C'est convivial, cadre de verdure assuré. Que demander de plus, hein, je vous le demande.

CERISES, ALORS ELLES ARRIVENT ? CRE VINGT DIEUX ????

Oui, mais comme tout est lié à la météo et que le producteur les cueille à la main, il nous dira quoi demain. S'il fait beau et que les fruits sont mûrs, nous les recevrons dans notre panier ce mercredi ou ce jeudi. Sinon ce sera la semaine prochaine. Eh, 300kgs, c'est pas rien.

Alors préparez votre monnaie juste, nous vous le rappelons le prix est de 3.50 euros. Et puis dégustez, les orteils en éventail. Marianne

Billet d'humeur ou d'humour :

Je vous rapporte une critique entendue :

« qui dit abonnement aux paniers-légumes , dit manger pendant longtemps la même chose... »

Quand les navets commencent, c'est pour trois paniers successifs, quand les tomates débutent c'est pour tout

l'été, quand les carottes sont récoltées, nous devenons des lapins... »

Ben oui, c'est un peu vrai !

Nous étions habitués à manger en fonction de nos envies et pas en fonction du plant de courgette qui quand il commence à donner ne s'arrête plus avant 6 semaines ...

Alors quoi faudra manger (**une fois par semaine**) pendant 6 semaines, la même chose ?

Oui, et c'est bien sûr ici, **que la variété des préparations trouve toute son importance...**

L'inventivité gastronomique pallie à la répétition du contenu du panier...

et la monotonie (très relative) de la composition du panier aide, elle, notre planète à se guérir des conséquences de transports aériens incongrus et polluants dans le seul but de manger selon nos désirs sans saison ni raison ...

Promis ? fini la salade de tomates fraîches en hiver ?

Avec les paniers-légumes, vous choisissez de devenir raisonnables !

Alors voici nos recettes...

n'hésitez pas à nous envoyer les vôtres.

Jeunes courgettes crues en salade

Les courgettes sont coupées finement en petits dés, y ajoutez des dés de féta et des feuilles de roquette, éventuellement des raisins secs, assaisonnez à votre guise

Salade de courgettes cuites

Cuire les courgettes entières ds l'eau bouillante de telle sorte qu'elles restent encore un peu ferme (5 min quand l'eau bout). Egouttez, coupez-les en deux, egrainez-les si nécessaire.

Coupez en dés, **salez et laissez égoutter**

Dans le plat à salade, ajoutez aux dés de courgettes refroidis, de la crème fraîche, de l'ail, de l'estragon, de l'huile et du vinaigre ou du citron

Potage aux courgettes et au basilic

Cuire ds peu d'eau 2 courgettes salées et les broyer au mixer afin d'obtenir un potage assez épais. Dans la soupière, casser deux œufs entiers que vous battez, ajoutez du 100gr de parmesan et généreusement du basilic coupé finement. Tout en tournant ajouter à la louche le potage au mélange qui se trouve déjà dans la soupière.

Petites courgettes au four

Tant que les courgettes sont jeunes, coupez-les en deux dans leur longueur, les déposer dans un plat à gratin qui ira sous le grill. Sur les demi-courgettes, parsemez un mélange de basilic, ail finement coupé, sel, poivre, et fromage rapé... laissez gratiner.

Les courgettes seront encore un peu dures à la dent, c'est pourquoi, vous ne devez pour cette recette prendre que les jeunes courgettes.

Courgettes farcies

Cette fois, elles peuvent être grosses car vous allez les cuire à l'eau bouillante 5 à 10 min.

Egouttez, coupez-les en deux, évidez-les avec une cueillère à café et déposez-les dans un plat à gratin.

Faites une farce, faites par exemple d'une céréales cuites au préalable (millet ? riz ? boulghour ?), de féta ou de maquée, et d'herbes aromatiques (origan, thym, et basilic).

Vous pouvez aussi faire une farce à la viande hachée.

Saupoudrez de fromage rapé les courgettes farcies avt de les passer au four.

Flan de courgettes

La difficulté de cette recette est de dégorger le plus complètement possible les courgettes, lorsque vous les aurez coupées en fines rondelles et cuites à l'huile dans une poêle (sans oublier de les saler afin qu'elles perdent un maximum de leur eau).

Vous hachez sommairement au couteau, le petit tas de rondelles cuites et les mélangez dans un plat creux (genre terrine huilée) allant au four à des 4 œufs battus, poivre, curcuma qui va jaunir votre composition

et ajoutez généreusement du persil haché ou mieux du coriandre frais. Laissez 20 min à four moyen.

Et puis bien sûr n'oubliez pas **la ratatouille niçoise**

et **les tartes aux courgettes**, lorsque celles-ci coupées en rondelles auront été passées à l'huile dans une poêle avec de l'ail et que vous aurez rajouté un œuf battu et du fromage rapé sur les tranches de courgettes réparties sur le fond de pâte.

Vous avez reçu ou allez recevoir

un petit bouquet de plantes condimentaires,

Voici quelques mots à leur sujet

les herbes condimentaires par excellence, sont des herbes de soleil, elles appartiennent à la famille **des labiées : thym, serpolet, romarin, sarriette, hysope, lavande**, avec leur feuilles réduites comme concentrées mais aussi **mélisse, menthe, sauge, origan**.

Leurs fleurs sont de petites gueules avec des lèvres (d'où le nom de labiées).

Toute la plante accumule la chaleur et la transforme en huiles essentielles volatiles.

Dans vos bouquets, il y aura ou y avait- du thym dont la branche parfume bien les sauces mijotées. Par la chaleur qu'il a concentré il vient en aide aux digestions difficiles et aux refroidissements

de la sauge , qui en tisane, aide à dominer les sécrétions glandulaires (lait, sueurs) apporte aussi sa chaleur à la digestion.

Une recette marrante : « **les sourisauges** »

Faire une pâte à crêpes et y tremper les feuilles de sauge une à une en ayant laissé toute la longueur de leur pétiole. Comme on cuit une crêpe, les faire dorer dans une poêle beurrée...elles peuvent accompagner un plat salé (je les prépare avec une soupe aux betteraves rouges dont je vous donnerai plus tard la recette) ou sucrées en desserts.

de la mélisse dont le nom parle de miel et d'abeilles. Elle favorise les règles et la fécondité, elle aide à combattre les crampes digestives ; elle a, en tisane, une odeur de terre mouillée, est-ce pour cela qu'on la retrouve dans les recettes d'anguilles au vert ?

de l'origan, l'herbe à pizza par excellence, qui favorise la lutte contre les refroidissements et vient en aide aux affections de l'utérus .

Dans vos bouquets, deux plantes plus rares : la balsamite qui est plus mentholée que la menthe et dont on fait les extraits « à la chlorophylle »,

l'aurone au parfum puissant de la même famille que l'absinthe, et dont une menue feuille suffit à parfumer une tisane ou la pâte de crêpes.

En usage externe, elle contribue à soigner les engelures,

l'estragon qui est une plante aromatique délicate.

La plante demande à être fractionnée pour être multipliée, car semée, elle perd son parfum un peu anisé.

Si vous le souhaitez, ce billet ne peut être qu'un début...

Je peux aussi vous accompagner en promenade botanique.

FU

Conseils et recettes d'abonnés

petite recette pour conserver les ciboulettes

1/ Pour garder quelques jours: rincer, étendre sur un linge propre, sécher. Placer au frigo dans une boîte fermée sur une feuille absorbante (ça vaut pour toutes les herbes).

2/ Pour garder au moins 2 mois: idem + ébouillanter un pot en verre qui ferme bien. Ciseler les herbes, remplir le pot. Verser dessus une huile de bonne qualité (je l'ai fait avec de l'huile de colza bio). Conserver au frigo (peut-être à la cave, mais je n'en ai pas l'expérience).

3/ idem dans de petits récipients et congeler. Ma belle-mère vietnamienne étendait cette préparation sur les petites galettes de riz qu'elle venait de cuire pour les empêcher de coller entre elles. On peut aussi l'utiliser pour toutes les salades, etc...

Jacqueline.

Pour notre part nous sommes satisfaits de la quantité et de la qualité du premier panier.

Nous avons fait une bonne salade, des toasts avec les champignons polonais, un cous-cous de la mort avec les navets et un potage délicieux avec les asperges. (Une PDT, un oignon, les asperges épluchées en morceaux avec un bon demi litre d'eau, faire bouillir 20 minutes, mixer. Un peu de sel, de poivre, un chouya de paprika et de la crème fraîche, un régal !).

Vincent. et Corinne.

Si vous avez envie de venir nous rejoindre quelques heures,
Si vous avez envie de discuter avec nous ou/et avec des producteurs,
Si vous avez envie de visionner avec toute la petite équipe des films sur la ruralité pour la préparation du Festival rural à Meix fin d'année
Si vous avez envie de...
N'hésitez pas, on est débordés mais vous êtes les bienvenuEs

Eh, eh, c'est l'ETE Fu, Marianne et Jean-Claude