

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

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

Réseau « grosses légumes » Lettre d'info n°5 - 30 Juin 2009.

ChèrEs Abonnés,

Ce sont donc 350 kilos de cerises que nous sommes allés chercher en Meuse chez Laurent Tonna et les échos nous sont revenus : beaucoup de plaisir à déguster ces fruits de bouche, bien charnus.

Il est possible d'envisager une autre expédition pour d'autres variétés, propres à la conserve ou à la confiture (d'ici deux semaines) : dites nous si vous êtes intéressé... en indiquant vos précommandes et vous serez averti si cela se fait !!!

Nous organisons un festival de cinéma sur la ruralité à Meix-devant-Virton entre le vendredi 27 novembre et le mardi 1 décembre 2009.

Actuellement nous visionnons un certain nombre de documentaires pouvant y figurer, **la prochaine séance a lieu ce jeudi 2 juillet à partir de 17 heures** à l'épicentre au 27 rue de Virton à Meix : tous les abonnés y sont les bienvenus.

On devrait regarder 2 moyens métrages (+ ou - 50 minutes), une petite pause apéritive accompagnée de ce que les visionneurs apportent pour se sustenter et ensuite un film d'une heure et demie.

Le plaisir d'une vision collective sur écran avec les discussions qui s'ensuivent.

Les premières pommes de terre arrivent, mais pas encore cette semaine : des Charlotte de la ferme du Hayon à Sommethonne... bref que du bonheur...

Nous allons aussi bientôt vous solliciter pour récolter des informations sur l'évolution du prix des légumes bio dans notre région ainsi que de leur endroit de production afin de mettre en place un observatoire du commerce des légumes bio (que ce soit dans les magasins spécialisés, les marchés et les grandes surfaces...). On risque de découvrir beaucoup de choses intéressantes et ma foi pas si surprenantes que cela.

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

Alors voici nos recettes...

Pour préparer les **chou rave**, reportez vous à la feuille de chou n° 2

Recette de fèves des marais (mais ce ne sera pas pour cette semaine)

Lorsque les fèves sont très jeunes, les couper en morceaux de 2 cm

Pour les fèves plus grosses, les écosser et les décortiquer (enlever une grosse peau épaisse sur chaque graine) et les séparer en deux (la division se fait toute seule).

Faire cuire un quart d'heure dans de l'eau bouillante (sans sel, comme chaque fois que l'on cuit une légumineuse que le sel durcit) avec idéalement une cuillère de sarriette hachée.

Faire revenir une échalotte finement hachée et ajouter les fèves, laisser cuire doucement une demie heure, en fin de cuisson ajouter du persil haché, du sel, poivre, et un filet de vinaigre balsamique.

Autres recettes la cuisson à l'eau étant toujours la même :

- 1) Laisser cuire les fèves avec des dés de lard et de la sarriette
- 2) En fin de cuisson des fèves, ajoutez de la crème fraîche
- 3) Laisser cuire les fèves dans une sauce poulette

La préparation des chénopodes

Ceux qui font un jardin le connaissent bien, c'est une mauvaise herbe souvent virosée.

La botte que nous vous proposons est magnifique et elles ont été cueillies à la main dans un champ de jeunes céréales bio (ferme du hayon).

Séparer la tige centrale des feuilles et laver ces dernières.

Vous pouvez rajouter telles quelles ces feuilles crues à une salade variée ou les faire cuire doucement dans un mélange d'huile et de graisse. Elles se mangent comme des épinards.

Eventuellement, vous pouvez en farcir des ravioles (des petits ronds de pâte brisée que vous pliez comme

un chausson et soudez les bords en les rabattant après les avoir farcis de chénopode cuit et assaisonné et d'ail haché finement, passez au four 20 min après avoir enduit de jaune d'œuf la face supérieure de chaque raviole pour qu'elle brille)

La préparation des bettes

Commencez par séparer la cardes centrale du feuillage vert.

La verdure peut se rajouter à une soupe ou se manger comme des épinards

Les cardes lavées et coupées en morceaux de 2 cm sont cuites un quart d'heure dans un peu de graisse et d'huile avec du sel et de l'ail haché à feu doux.

Vous pouvez les manger telles quelles ou les déposer sur un fond de pâte de tarte avec un œuf battu et de la crème ou encore en faire un soufflé (sauce blanche à laquelle vous incorporez 4 jaunes d'œufs ; à part, les 4 blancs sont battus en neige et mélangés délicatement aux morceaux de cardes et à la sauce blanche aux jaunes d'œuf dans un plat allant au four, laissez cuire 20 min et ne pas ouvrir le four ptd la cuisson)

n'hésitez pas à nous envoyer les vôtres.

Comme celles-ci :

Courgettes en antipasti: couper des rondelles à l'épluche-légumes, faire dégorger, essuyer, éparpiller sur une plaque pour le four, à four doux 1heure. Se conserve au frigo quelques jours, se sert en accompagnement, parsemées de roquette, parmesan, huile d'olive, à votre goût. La seule façon de faire manger des courgettes à mes enfants qui les trouve habituellement "spongieuses".

Bonjour amical à toute l'équipe,

Puisque c'est la saison des navets voici une recette qui en ferait manger, même à ceux qui ont décidé qu'ils ne les aimaient pas !

pour 4 personnes : 1 botte de navets, 2 c. à s. de Tamari, 1 tasse de sauce béchamel, croûtons de pain complet

- **Eplucher les navets et les faire cuire à l'étouffée.**
- **Les réduire en purée, ajouter le Tamari et la sauce béchamel.**
- **Servir avec des croûtons frits à l'huile**

Bonne cuisine et bon appétit à toutes et tous !!
Fu, françoise h, marianne et jc

