

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°6 - 7 juillet 2009.

ChèrEs Abonnés,

Nous espérons que les cerises vous ont bien goûté et que vous avez expérimenté d'agréables collations avec.

Cette semaine voit l'arrivée tant attendue des pommes de terre primeur, des choux pointus (variété issue du cabu). Courgettes, salades, choux-rave, oignons en botte, têtes d'ail sont aussi présents.

La petite tonne de pommes de terre provient de la ferme du Hayon à Sommethonne pour les Charlotte ensachées par 5 kg pour les paniers ogre et des terres de David Malhomme à Fléville pour les Polo mises par 3 kg dans les filets des paniers lutin.

QUELQUES CONSEILS FOURNIS PAR Marc (ferme du Hayon)

Les pommes de terre sont des "Charlottes" hâtives fraîchement récoltées, ce qui veut dire que la peau est très fine.

De ce fait elles sont très sensibles aux coups, donc à **manipuler comme des "oeufs"**.

Durée de conservation est de 4-5 semaines.

Ces remarques sont aussi valables pour les Polo.

AUTRES CONSEILS : il est inutile de les éplucher à l'économe. Le mieux est de simplement les laver, éventuellement les peler.

Les deux variétés proposées peuvent être cuites à la vapeur pour de simples dégustations avec de la maquée ou du fromage blanc aux herbes (suivant le pays où l'on cause !!!) ou avec des oignons nouveaux hachés finement et en ciselant les tiges des oignons botte.

Si le désir d'une salade de pommes de terre vous tente, et il n'y a pas de raison de la loucher, pensez à verser quelques centilitres de vin blanc sec (de la Meuse par exemple) quand les pommes de terre cuites sont tièdes, préparez et versez votre vinaigrette après cette « infusion » en n'oubliant pas quelques fines herbes...

Les Polo sont délicieuses en pommes de terre frites : qu'on se le dise !

Les légumes bio et leurs prix et coûts

Comme annoncé dans la gazette précédente, nous demandons à tous les abonnés et à qui le désire aussi, d'enquêter sur les prix des légumes bio afin de constituer une base de données permettant de suivre l'évolution des prix durant l'année.

Pour cela, chacun d'entre vous tout comme nous, son stylo à la main, note :
le lieu de vente (nom du magasin ou du marché si il provient d'un producteur, commune)

la date du relevé

le nom du légume

le prix au kilo (si non indiqué dire sous quelle forme il est vendu)

l'origine du légume (pays notamment))

qu'en pensez vous ?

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

Salut Fu,

voici une recette très simple de jeunes courgettes, pour la prochaine gazette des paniers:

les laver, (éventuellement les peler à moitié, je veux dire enlever une épluchure sur deux) couper les bouts puis les raper à la mandoline (genre 2mm d'épaisseur). Faire dégorger les rondelles dans un plat creux avec du sel, entre 10min et une demi-heure.

Ensuite, les presser à la main pour éliminer le max d'eau puis les éponger dans un essuie ou un papier essuie-tout. Il faut essayer que les rondelles soient les plus sèches possible.

Il n'y a plus qu'à les faire sauter dans un fond d'huile d'olive, à la poêle, avec de l'ail pressé et un peu de poivre (moi, j'émiette en tout un ou deux petits piments secs). Il faut les faire frire quelques minutes par petites quantités à la fois.

C'est simple et délicieux.

françoise

Bonne cuisine et bon appétit à toutes et tous !!

Fu, françoise h, marianne et jc