

Solidairement Asbl
27 rue de Virton
B - 6769 Meix-devant-Virton
00 32 (0)63/57 88 77
urbain.fu@skynet.be

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°7 - 31 juillet 2009.

Abricots et pêches de Meuse

Laurent Tona, 22 avenue de la gare à Herbeuville (Meuse), qui nous a déjà fourni des asperges et récemment des cerises, commence ses récoltes d'abricots et pêches, voire nectarines (pour la bouche).

Si vous désirez en commander, **pour les distributions des 12 et 13 août**, voici les indications pour la précommande :

- les fruits étant fragiles à manipuler, ils sont achetés et livrés dans des caisses de 3 ou 4 kg pour les pêches et de 5 kg pour les abricots. Il est donc impératif de se regrouper si vous voulez une quantité inférieure (ou non multiple) et de vous partager dans le lieu de réception.
- Le prix est de 3 euros le kg.
- Pour éviter certains problèmes pour le paiement, nous souhaitons que les commandes soient payées par virement bancaire comme pour les paniers.
- A commander pour le samedi 8 août au plus tard

Mais si vous avez l'occasion d'aller vous promener dans les côtes de Meuse, à coté de Fresnes-en-Woëvre et Verdun, vous pouvez aller en acheter directement à l'adresse indiquée, éventuellement en téléphonant à l'avance au 00 33 (0)3 29 87 34 31.

C'est ouvert l'après midi de 13 à 18 heures et c'est flêché pour arriver.

Il y aura une variété d'abricots pour confiture après le 15 août, et les mirabelles arrivent aussi.

Un petit numéro de vacances, pour vous rappeler qu'avant le deuxième colis de pommes de terre qui arrive la semaine prochaine, le premier devrait avoir été mangé et apprécié dans des petits plats délicats.

QUELQUES CONSEILS FOURNIS PAR Marc (ferme du Hayon)

Les pommes de terre hâtives fraîchement récoltées ont 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.

Il est inutile de les éplucher à l'économe. Le mieux est de simplement les laver, éventuellement les peler.

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 !

Et une autre recette d'une abonnée :

Bonjour

Grâce au dernier panier de légumes, j'ai découvert la bette !!!!!

ben oui, je suis très traditionnelle dans le choix des légumes donc ces paniers me font découvrir et j'apprécie beaucoup

donc qui dit découverte dit fouilles dans les livres de cuisine

j'ai cuit mes tiges de bettes dans de l'eau citronnée et poivrée pendant 30 min en ajoutant à la fin les feuilles

égouttage, puis j'ai mis mes légumes dans une poêle avec une noix de beurre quelques minutes avant d'y ajouter 2 oeufs battus et du gruyère rapé!!!!

on s'est régalé !!!!! 😊

il y avait également une autre préparation avec des pommes, des figues, des pignons de pin, le tout cuit sur un fond de pâte brisée et agrémenté de confiture de groseille

je vous promets que j'essaye dès que possible et je vous tiendrais au courant 😊
à bientôt

Chantal

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

Les aléas de la météo

Fenouils et fèves ne sont pas venus, les tomates ont du mal à rougir ainsi que les autres légumes ayant besoin du soleil avec les caprices de la fraîcheur et le soleil un peu trop longtemps absent !!!! et pourtant il faut remplir les paniers...

Sans oublier la possibilité de commander directement des colis de viande d'agneau bio à

La Bergerie du Gros Cron (Lahage commune de Tintigny)

A tous les consomma(c)teurs, qui soutiennent notre projet de vente directe,

les colis d'agneau de l'automne seront disponibles en septembre , octobre (novembre). Les suivants seront disponibles au printemps 2010.

Vu la demande croissante (sachant que la production qui est liée aux surfaces de pâturage reste la même), nous demandons aux personnes intéressées de réserver leur colis, si possible, **avant le 25 août**, afin de pouvoir organiser les livraisons. Les premiers inscrits ainsi que ceux qui commandent régulièrement seront prioritaires.

Si vous avez déjà commandé, pourriez-vous confirmer votre commande ? Dans tous les cas, veuillez préciser s'il s'agit d'un demi-agneau ou d'un entier, ainsi que votre nom, n° de tel, et localité.

Nous vous confirmerons votre réservation ainsi que la date et le lieu de livraison, début septembre.

Nous vous remercions.

Anne et Patrice Rampanelli / Bergerie du gros cron.

Vous propose ses colis de viande d'agneau

sur commande et en partenariat avec un atelier de découpe

Au coeur des pâturages de Gaume (Province du Luxembourg), la famille Rampanelli-Winance élève une troupe de 250 brebis dont les agneaux élevés sous la mère fournissent une viande tendre, appréciée par les gourmets, mais encore souvent méconnue.

La ferme est conduite en agriculture biologique, adhère à la charte Nature et Progrès, et à été reconnue centre de référence par la région wallonne pour l'utilisation optimale du foin et de l'herbe.

Au printemps et en automne, la bergerie propose sur commande, des colis de viande d'agneau, en partenariat avec un atelier de découpe.

Un agneau entier comprend :

2 gigots, 2 selles (noisettes), 2 épaules, les côtes, les ragoûts (viande à navarin), de la saucisse, le collier, le foie.

Vous pouvez choisir entre :

- un colis « agneau entier » (16 à 18 kg).
- un colis « demi-agneau » (8 à 10 kg), représenté sur les deux photos ci-dessous .

Ces colis sont vendus au prix de 12 euros du kilo.

Afin de pouvoir grouper les livraisons, maintenir les prix, limiter l'impact écologique, et, enfin, parce que

le nombre d'agneau est limité **réservez dès à présent votre colis.**

La production d'agneau est très saisonnière. Les colis de viande d'agneau sont disponibles

Soit au printemps de mi-avril à mai Soit en automne de septembre à novembre

Possibilité de livraison sur la Gaume, Arlon, Liège, Namur, Bruxelles, à tout groupement d'achat

N'hésitez pas à prendre contact avec nous.

Famille Rampanelli-Winance

101, rue du gros cron, 6730 Lahage

tél. : 063 / 41 26 30

e-mail : rampanelli.winance@skynet.be