

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

Réseau « grosses légumes »
Lettre d'info n°8 - 13 août 2009
IMPORTANT : ne pas envoyer de courriel au
Cagl jusqu'au 1 septembre cause vacance
(merci pour les deux)

Abricots et pêches de Meuse

Les personnes ayant commandé des caisses d'abricots et pêches viennent de les recevoir ces mercredi et jeudi.

Quelques conseils de conservation de Laurent Tona :

- abricots : laisser à la température ambiante un ou 2 jours pour les rendre moelleux puis les mettre dans le bac à légumes du frigo.
- -pêches : mettre dans le bac à légumes et sortir les pêches délicatement peu de temps avant de les consommer, bref l'inverse des abricots !!

Précision : les pêches ont été mises en caisse avec un poids commun de 3,5kg. Pour les personnes qui ont payé pour 3 kg, il conviendrait de prévoir un supplément de 1,50 euros et pour celles qui ont payé 4 kg, nous rembourserons 1,50 euros.

C'était une mal-comprenette de jc dans son contact avec Laurent Tona.

Si vous êtes intéressé par d'autres fruits de chez lui, il est possible d'acheter directement sur place actuellement : mirabelles, abricots, pêches, nectarines, tomates de plein champ, échalotes grises.

C'est ouvert tous les après midi de 13 à 18 heures au 22 avenue de la gare Herbeuville (Meuse à proximité de Verdun et de Fresnes en Woëvre). Pour un achat important en quantité, il est préférable de téléphoner pour réserver au 00 33 (0)3 29 87 34 31.

Mise au point

-En juin, vous avez eu de jeunes carottes courtes de serre en petites bottes.

En août, vous avez trouvé dans vos paniers de belles bottes de carottes demi-longues cultivées dans un champ du Hayon ;

Il est absurde de comparer les deux productions, elles viennent en des temps différents et les modes culturels en sont très différents...

Les pommes de terre et les souris !!!!!

c'est ma voisine qui a récupéré mon panier avec les pommes de terre pendant que nous étions en vacances. or une souris est passée par là et a mangé les pommes de terre bio, et pas celles achetées au magasin! C'est une fine connaisseuse au palais délicat et elle nous donne la preuve que vos légumes sont bien meilleurs que ceux que l'on achète dans le commerce. Bonne semaine à tous! Francine

Le chou en été

Croire que le chou est un légume d'hiver est une erreur. Pourquoi ne pas préparer une salade de choux pour accompagner les repas estivaux et ensoleillés !!

Salade de chou blanc

Pour 4 personnes :

1 petit chou blanc,

200 g de dés de jambon,

1 petite botte de radis,

une dizaine de cornichons,

ciboulette.

Pour la vinaigrette :

3 cuillerées à soupe de vinaigre de framboise,

6 cuillerées à soupe d'huile,

sel et poivre.

Lavez le chou. Otez les feuilles extérieures puis émincez-le finement à l'aide d'un couteau ou de la râpe à légumes. Lavez et équeutez les radis.

Coupez les radis et les cornichons en rondelles. Lavez la ciboulette et ciselez-la. Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile. Ajoutez tous les ingrédients sans oublier les dés de jambon. Mélangez. Servez bien frais.

Et pourquoi pas un petit chou farci ???

Les légumes et leur cuisine c'est aussi de l'expérimentation et le plaisir de découvrir et d'aller vers l'inconnu !!!

Si les légumes sont bien choisis

Recettes de pâtissons et de grosses courges

Le pâtisson est de la famille des courges et des potirons, ce sont des cucurbitacées

Il se cuisine comme les grosses courges cad soit entier soit débité en morceaux (pour le moment (en août), le pâtisson est jeune , ce n'est pas nécessaire de l'éplucher)

Les recettes qui suivent conviennent tant pour les grosses courges que pour les pâtissons

-Entiers : 1) les plonger dans l'eau bouillante 20 min ou 7 min à la cocotte minute.

Découper et enlever un couvercle dans le pâtisson ou la courge cuits, retirer les pépins avec une cuillère et les farcir de viande hachée ou de poissons. La farce est préparée à part et bien assaisonnée (car le pâtisson ou la courge n'ont pas un goût relevé) et remise cuite dans la cucurbitacée ; saupoudrer le dessus de la farce de gruyère et faire gratiner le tout sous un grill

2) les mettre au four doux pendant une demi-heure, les couper soit en deux pour la courge, soit en enlevant une calotte pour le pâtisson et les remplir d'une farce puis gratiner

-En morceaux :- enlever les pépins et faire revenir les morceaux dans de l'huile d'olive en y ajoutant soit des aubergines coupées ou des poivrons coupés et égrainés et des tomates, aromatisez avec du basilic et des herbes de Provence, sel et poivre ; vous pouvez disposer la ratatouille obtenue sur une pâte à tarte ou la manger accompagnée d'une céréale, avec éventuellement fromage et tamari.

- avec les morceaux cuits de courges ou de pâtissons, vous pouvez après les avoir fait réduire sur un feu doux jusqu'à ce qu'ils soient assez secs, les réduire en purée, mettre la purée dans un plat à gratin, y ajoutez de la crème fraîche et du fromage et faire ainsi une purée gratinée (il est aussi possible de faire un soufflé de courge ou de pâtisson... l'important pour que le soufflé monte est de bien sécher la purée obtenue)

Bon appétit !

