

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

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 »
Gazette d'info 18 - 8 /9 juin 2010
lesgrosseslegumes@laposte.net
<http://grosses.legumes.over-blog.com>

Eh voilà, c'est parti.

Vous avez reçu votre panier de légumes et vous attendez votre deuxième panier qui arrive, soit le mercredi, soit le jeudi.

Alors pour ceux/celles qui ont pour la première fois un panier, sachez :

- que nous faisons de temps en temps une gazette d'info, avec des recettes, les avis des abonnés sur leur panier, les prix comparatifs avec les grandes surfaces, l'état des cultures des producteurs et puis les infos culturelles.
- que vous pouvez aller sur notre blog et vous trouverez tout sur notre réseau mais aussi les recettes des 17 numéros précédents.

1. Cette première gazette contient des infos sur des recettes sur vos légumes.
2. Certification participative : visite des et aux producteurs du réseau et témoignages de la première visite.
3. Les Gac, GAG, et les groupements « de la fourche à la fourchette » : où en est-on ?
4. Caravane des images : dates à retenir au mois de juin et au mois de juillet.

1. Quelques recettes de printemps

Ajoutez les fanes de radis aux légumes de vos potages

Le cerfeuil

L'usage le plus courant est de le rajouter au potage en fin de cuisson, il donne un petit goût anisé bien agréable.

Mais on peut aussi le consommer en salade

Salade de cerfeuil provençale

Ajoutez le cerfeuil coupé finement à une laitue ou à du pissenlit

Dans un saladier, déposer 1 cuillerée à soupe de purée de sésame (tahin), du sel et de la marjolaine en poudre (ou une autre herbe provençale), 4 cuillerées de d'huile d'olive et du vinaigre balsamique ou du citron

La roquette ou le cresson

Les préparations du cresson s'appliquent à la roquette. Elle peut être consommée crue en salade, en la mélangeant avec un autre végétal (laitue ou carottes râpées par exemple). Son goût piquant requiert une sauce douce à base de yaourt par exemple

Sous le nom de « roquette », on regroupe quelques espèces de plantes de la famille des brassicacées (ou crucifères) qui se caractérisent par une étonnante saveur de « noisette moutardée ». De 10 à 20 cm de long, les feuilles sont étroites et, chez certaines espèces, leurs bords sont dentelés comme les feuilles de pissenlit, mais en plus arrondi. Originaires du bassin méditerranéen, les roquettes se sont rapidement disséminées vers l'est jusqu'en Inde. Elles sont consommées certainement depuis la haute Antiquité et probablement bien avant par les divers peuples qui habitent ces régions.

La roquette est une **excellente source** de vitamine K. Celle-ci est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. Plein de bonnes raisons donc pour manger cette feuilles de salade !

Cuite, la roquette permet de faire des potages, il suffit d'ajouter une ou deux pommes de terre et de mettre un peu de crème une fois le potage prêt.

Vous pouvez consulter les recettes de l'an dernier sur notre blog, n'hésitez pas.

Vous pouvez aussi employer **la roquette à la place du basilic pour faire le pistou.**

Spaghetti à la roquette et au piment (« La cuisine végétarienne pour tous ») :

Cuire 500 gr de spaghetti dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les remettre dans la casserole. 5 min avant la fin de la cuisson, chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Faire revenir 2 cuil. à café de

piment haché pendant 1 min à feu doux, en remuant. Ajouter 450g de roquette équeutée et prolonger la cuisson, 2 à 3 min. Ajouter une cuil à soupe de citron et saler. Verser le mélange de roquette sur les pâtes et mélanger. (pour 4 personnes)

Vous pouvez vous lancer aussi dans une quiche à la roquette et au cresson.

Les navets

Les navets sont bien connus comme ingrédients des pots au feu, dans le navarin d'agneau ou le canard aux navets glacés.

Une recette plus simple est de les couper en tranches fines, de les faire revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils commencent légèrement à brunir et d'ajouter alors une poignée de raisins de Corinthe et une cuillerée de miel

La même recette sans miel et avec estragon vaut pour les jeunes carottes coupées en bâtonnets.

Sauce yaourt

Dans un bocal, mélangez yaourt, moutarde, vinaigre ou citron, une gousse d'ail et échalotes hachées, persil haché, tamari, poivre et sel ;

La sauce peut macérer pour qu'elle prenne le goût de tous les ingrédients

Sauce au miel pour crudités

Dans un bocal, 5 cuillerées d'huile de tournesol, 5 cuillerées d'huile d'olive, idem arachide et vinaigre, 3 gousses d'ail, 3 échalotes, 2 cuillères à soupe de miel, sel et estragon. Fermer le bocal, secouer, et laisser reposer au frais. Cette sauce sert de base, on peut lui donner le goût du jour avec une note personnelle (basilic, menthe...).

La Rhubarbe

Un producteur providentiel ...

A l'Abbaye de Clervaux les moines ne sont plus très nombreux. Chaque année, ils mangent un peu de rhubarbe puis sont tristes de voir les énormes quantités de rhubarbe qui poussent en abondance dans leur jardin et dont ils ne savent pas quoi faire. Heureusement pour eux et pour nous, cette année, nous allons profiter de leur rhubarbe.

Dans le panier cette semaine, les gourmands auront peut-être l'impression d'avoir trop peu de rhubarbe, sachez quand même que ce mardi nous sommes allés à l'Abbaye vous chercher 160 kg de rhubarbe que Frère Eric-Marie et un de ses compagnons ont ramassé pour nous. Merci à eux.

A l'Abbaye, les moines ont l'habitude de compter sur la bienveillance de Dieu (et de

la nature), leur rhubarbe est donc 100% bio même si elle n'est pas certifiée bio.

Frère Eric-Marie, nous a aussi confié qu'il aimait beaucoup la rhubarbe et que son papa la préparait sans la peler afin de garder le plus possible de vitamines. A vous de choisir si vous enlevez les fils ou pas (à mon avis, mieux vaut ne pas peler les toutes fines tiges de rhubarbe, sinon, vous risquez de ne plus avoir grand chose à vous mettre sous la dent)

*Et en plus : une recette de compote et de sorbet, à la rhubarbe naturellement. ;-)
Bon appétit !*

Véro - www.nerovique.over-blog.com

Compote à la rhubarbe et à la cannelle, à la façon de Grand-Maman :

Ingrédients

- de la rhubarbe
- du sucre (compter 400g de sucre pour 1kg de rhubarbe, si vous avez moins, il suffit de diviser les quantités)
- !!! 400g de sucre pour 1kg de rhubarbe, c'est la version traditionnelle qui est fort sucrée, vous pouvez mettre moins de sucre !!!
- un peu d'eau
- 1/2 bâton de cannelle ou une càc de cannelle en poudre

*Enlever les feuilles de la rhubarbe (pour le compost).
Avec un économiseur ou un couteau peler les tiges, le but étant surtout d'enlever les fils.
Laver et couper en petits morceaux les tiges.*

Mettre la rhubarbe dans une casserole. Couvrir d'eau. Amener à ébullition. Au premier bouillon, vider tout dans une passoire (et jeter l'eau).

Essuyer la casserole. Mettre le sucre dans la casserole. Ajouter un tout petit peu d'eau, juste assez pour faire fondre le sucre.

Faire cuire. Quand le sirop bouillonne, ajouter la rhubarbe avec la cannelle.

Faire cuire vivement pendant 3 ou 4 minutes en mélangeant, jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien fondue.

Voilà, c'est prêt !

On peut manger le compote tiède ou froide

On peut aussi la congeler ou l'utiliser pour faire des crumbles, pour farcir des cakes, la mettre sur une tartine, ...

Sorbet à la rhubarbe et à la pomme :

Ingrédients :

- 500g de rhubarbe
- 200g de pomme
- 150g de sucre de canne
- 300ml d'eau
- 1/2 gousse de vanille
- 2 blancs d'oeufs

Enlever les feuilles de la rhubarbe (pour le compost).

Avec un économe ou un couteau enlever les fils.

Laver et couper en petits morceaux les tiges.

Mettre la rhubarbe dans une casserole. Couvrir d'eau. Amener à ébullition. Au premier bouillon, vider tout dans une passoire (et jeter l'eau).

Essuyer la casserole. Mettre le sucre dans la casserole. Ajouter l'eau et faire cuire. Quand le sirop bouillonne, ajouter la rhubarbe avec les pommes coupées en petits morceaux et la vanille.

Faire cuire vivement pendant quelques minutes en mélangeant, jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien fondue et les pommes tendres.

Mixer (avec la vanille) et mettre au frigo pendant 1h ou plus.

Au moment du souper, mettre la sorbetière en route avec la compote mixée.

Après 20 minutes, ajouter les blancs d'oeufs battus en neige et laisser turbiner la sorbetière encore 15 minutes.

Et voilà, le sorbet est prêt quand vous avez fini de manger ;-). C'est meilleur quand le sorbet vient d'être fait. Sinon, vous pouvez le mettre dans une boîte dans le congélateur en attendant de le manger ;-).



Le Pak-Choï

Bienfaits

Le Pak-choï est riche en vitamines A et en potassium.

Utilisations culinaires

En cuisine les tiges de Pak-choï sont cuites pour ensuite accompagner certaines soupes, riz, et autres légumes. Ses feuilles, elles, doivent être ajoutées **en fin de cuisson**.

Conservation

Le Pak-choï se conserve dans un sac plastique au réfrigérateur.

Pak-Choï braisé (préparation : 10min, cuisson : 5 min, 4 personnes)

Si vous n'avez pas de Wok, faites dans une poêle normale, si vous n'avez pas tous les ingrédients, prenez ceux que vous avez chez vous.

2 cuil. à soupe d'huile arachide, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuil. à soupe de gingembre frais coupé, 500 gr de pak-choï coupé en morceaux de huit cms, 1 cuil. à café de sucre, 1 cuil à café d'huile de sésame, 1 cuil. à café de sauce d'huître.

Verser l'huile d'arachide dans un wok préchauffé à feu vif, et l'étaler soigneusement. Faire revenir l'ail et le gingembre 1 à 2 min, puis ajouter le pak-choï et faire revenir encore 1 min. Ajouter le sucre, une pincée de sel, et de poivre et 60ml d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 3 min à couvert, jusqu'à ce que les côtes soient justes tendres mais encore croquantes.

Incorporer l'huile de sésame et la sauce d'huître et servir immédiatement. Il existe d'autres recettes sur ce légume délicieux, vous allez voir des recettes chinoises ou asiatiques et vous trouverez.

Bon appétit...

2. Certification participative : visite des et aux producteurs du réseau et témoignages de la première visite

Ah quelle belle journée nous avons eu en allant rendre visite aux deux premiers producteurs Isabelle Werner-Dolisy, Marc Dolisy et Yves de l'Asinerie de l'O à Habay-la-Vieille ce dimanche 6 juin, sous un beau soleil (avec un bel orage entre temps).

Rappelons en quelques mots les grands principes :

Chaque producteur du réseau est visité chaque année par un groupe constitué d'au moins deux autres producteurs du réseau (appelés producteur-visitant pour la circonstance), deux personnes des asbl (Cagl, Solidairement), et d'au moins deux abonnéEs, et si possible d'une personne extérieure ayant un regard compétent sur l'agriculture biologique, ainsi que d'autres producteurs et abonnés du réseau que ces visites intéressent...

Il s'agit en un échange de resserrer les liens de l'ensemble du réseau, de s'assurer de la qualité biologique des récoltes (conformément à la charte du réseau), ou de constater l'évolution dans une reconversion à l'agriculture biologique. Chacun s'implique dans ces visites à sa manière : qui avec des questions naïves, qui avec un conseil de sage, qui avec un bon petit truc astucieux !!!

La présence de deux abonnés au moins par visite, nous semble un gage de bonne tenue de cette initiative, car il y va pour les abonnés d'essayer de garantir la qualité de leur repas quotidien...

A chaque dépôt de se choisir en son sein, deux représentants (au moins) pour mener ces visites.

Sur le blog des « Grosses Légumes », vous trouverez d'autres renseignements concernant cette certification participative mais déjà un rappel pour ce dimanche 13 juin, et ce malgré les élections.

Rappelons que Le dimanche 13 juin, deux personnes du dépôt de Virton se rendront à Vance chez Christophe Adam et deux personnes du dépôt de Marbehan chez Thierry et Nathalie Dion à Winville. Mais toute personne abonnée est le/a bienvenu

d	i	m	Christophe Adam	10h	rendez-vous près de l'église de Vance (6741)	0476297164
13/06/2010						
d	i	m	Thierry Dion	14h	24, rue du facteur (Fauvillers)	6860 Winville063 433654
13/06/2010						

Quelques témoignages des abonnés d'Arlon (nous n'avons malheureusement personne d'Anlier) :

Renata (nouvelle mangeuse d'Arlon)

"Je ne peux que vous recommander les visites dans le cadre de la certification participative. La journée du 6 juin était fort instructive. Elle m'a permis, à moi, une récente abonnée, citadine depuis toujours, de découvrir des producteurs, leur ferme et leurs produits en direct. Ce fut surtout l'occasion de rencontrer des agriculteurs qui vous tiennent en haleine par le récit passionné de leur métier si exigeant.

Ainsi, la chaîne a perdu son anonymat et s'est révélé sous son aspect humain.

Merci aux organisateurs pour cette belle initiative et un grand merci à Isabelle, Marc et Yves pour leur accueil et leurs explications."

David (nouveau mangeur d'Arlon)

« Je confirme mon appréciation de cette matinée chez un producteur. En tant que mangeur, je me suis régalé de cette visite. Il était important pour moi de découvrir de cette façon les divers difficultés, soucis, intérêts, débats... que peuvent susciter les pratiques bio sur place. Alors que j'imagine les gros producteurs de la filière dominante discuter de dilution de pesticides, prix des engrais, érosion des sols et autres subsides européens, quel plaisir d'entendre des discussions concrètes sur les rotations de sols, les bienheureuses juxtaposition de plantes, les moyens d'intégrer des activités avec la météo -- Les vrais résistants dans notre société à nous sont les producteurs bio -- ils le savent et pourtant ils ne sont pas avares de sourires... Ce contact est aussi important car supprimer la distribution classique c'est aussi devoir remplacer la "confiance" derrière une certification par la confiance pure et simple: celle qui jaillit lorsqu'on se connaît. Merci au réseau aussi pour votre courage et votre persévérance. »

Marc (paysan, ferme du Hayon Sommethonne)

« Ce qui m'a plu dans ces visites, c'est la rencontre avec le la les cultivateur(rice)s, d'entendre leur pratique de culture, leur motivation, leur passion et ainsi de comprendre leur cheminement. Ne pourrait-on pas parler qu'il existe dans chaque ferme "l'art" de cultiver la terre, de faire pousser les légumes,... Et qu'elle plaisir de partager cet "art" du travail de la terre, de partager sa propre relation avec cette terre que l'on découvre chaque jour... A bientôt »

Monique (mangeuse responsable pour la 2^{ème} année du dépôt d'Arlon)

"On dit que les grands esprits se rencontrent"... Ceci sans prétention !! J'ai été prise de vitesse !

Mais mon intention était de dire à toute l'équipe combien j'avais été heureuse de cette journée de contact, pas tellement avec les légumes, que je préfère voir "à cuisiner" que dans la terre, mais avec tous ceux qui participent à ce chouette projet des "Grosses légumes" !

A condition d'être libre et de trouver un lift je participerais volontiers à d'autres réunions. »

3. GAC, GAG, GAS et de la fourche à la fourchette

Et après Anlier, Bleid, Virton, Longwy bien établis, Florenville-Chiny et Meix-devant-Virton se mettent doucement en place.

Florenville-Chiny : la réunion à lieu pour la dizaine de personnes intéressées et ouvertes à qui le souhaite à 19 heures après la distribution des paniers légumes. Bientôt un site-blog pour tous les renseignements.

N'hésitez pas à nous demander des infos ou/et à nous rejoindre.

4. Caravanes des images. : des dates à retenir.

Après Meix-devant-Virton et Saint-Hubert, et film 'l'assiette sale » et Sainte-Cécile (Ecole maternelle et primaire) avec la projection du film 'Guerre et paix au potager', d'autres projections sont prévues dans le cadre de la Caravane des images :

- à Chiny le dimanche 13 juin dans le cadre des jardins au naturel avec Guerre et paix dans le potager film de Jean Yves Collet,
- à Watrinsart (entre Muno et Fontenoille, commune de Florenville) : à la ferme du Marronnier les 26 et 27 juin avec Amap, pour une agriculture nourricière, L'assiette sale, Ces fromages qu'on assassine, et L'île aux fleurs (aux mêmes heures chaque jour) dans le cadre des Fermes ouvertes
- A Sommethonne (commune de Meix-devant-Virton) : le vendredi 2 juillet dans la grange de Sylvie et Jean Marc Boquel (face à la nouvelle école) dans le cadre d'une soirée « à voir et à manger ».

Tous les renseignements précis seront communiqués par courriel séparé.