

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

## Réseau « grosses légumes » Gazette d'info 19 - 8 juillet 2010

[lesgrosseslegumes@laposte.net](mailto:lesgrosseslegumes@laposte.net)  
<http://grosses.legumes.over-blog.com>

### Les aléas du temps

Voilà déjà un mois que vous recevez votre panier de légumes de nos producteurs. Nous vous annonçons dans la gazette d'info n°18, des paniers plus petits pour le démarrage des premières semaines vu les conditions climatiques déplorables du printemps, en concluant:

**« Partager les aléas climatiques avec les producteurs...n'est-ce pas un des sens de notre démarche que de coller au plus près des difficultés (et des bonheurs) de l'agriculture paysanne ? »**

Pour vous fournir un panier complet de légumes, nous avons complété la production régionale, excepté la semaine dernière, par une production bio (carottes, choux fleurs, roquette, navets et radis), en provenance du GPFL (Groupement européen des producteurs de fruits et de légumes de Wallonie, regroupant 11 producteurs bio situé à Sombreffe) via Yves Bonhomme.

On pensait que vers le 20 juin, cela irait mieux, c'était sans compter sur le chaud soleil et le manque de pluie. Ceux/celles qui font un potager le constatent : sol dur et même craquelé, vent du nord, manque de pluie font que les brocolis montent en graines de même que les épinards... tout cela sans compter les dégâts occasionnés par insectes et autres mollusques (feuilles des radis trouées, les haricots disséminés au hasard...).

Plus rien ne pousse si l'on ne déverse pas de l'eau en quantité.

Foutue saison!!!!

Et pourtant les producteurs/trices se démènent, croyez nous, pour vous satisfaire, et ce, même si dans certains dépôts, tout le monde n'a pas les mêmes légumes.

### **On les attendait, aussi, avec impatience....**

Ca y est, les pommes de terre Charlotte primeur arrivent. Cultivées par Marc de la ferme du Hayon. Mais vu le temps capricieux que nous subissons, la première livraison est de 2 kg (le reste suit). Il est possible de constater qu'il y a des petites marques sur le tubercule (champignon dû à la sécheresse), ceci n'altère en rien le goût et la qualité de la Charlotte. Ne pas oublier que les Primeurs ne se conservent pas longtemps (2 à 3 semaines)

Ah c'est quand même pas mal et quel délice !!

### **Quelques recettes et quelques conseils.**

Quelques conseils concernant les salades:

CertainEs sont un peu dépasséEs par leurs salades et quand ils/elles veulent les mettre à table, ben, elles sont un peu « flaches ».

Quelques petits conseils de Jean Claude: prendre la peine de nettoyer directement les salades et les mettre dans un sachet plastique, que l'on pose dans le bac à légumes du frigo. (vous pouvez la garder au moins 4 jours)

Pour tout ce qui concerne les radis, le cresson, la roquette, dès que vous les avez, remettez les quelques instants dans une bassine d'eau, pour leur redonner un peu de peps'

Quelques recettes:

La Mizuna : salade japonaise



Ce légume-feuille qui ressemble à de la roquette constitue une excellente addition aux salades. Jamais âcre, piquant ou filandreux, il reste doux et tendre et les Japonais l'apprécient beaucoup en salade. S'utilise aussi dans des soupes.

Cuites à l'étuvée ou sautées, relevées de sauce soja, les feuilles de mizuna sont délicieuses. Elles s'utilisent aussi pour parfumer les conserves au vinaigre et dans les marinades.

### Le chou pointu :

Ce petit chou vert bien serré peut se manger soit en salade, soit cuit

Si vous le mangez en salade, vous pouvez soit le couper en fines lamelles et l'assaisonner à votre goût (et pourquoi pas le mélanger avec la mizuna), soit le faire blanchir 4 à 5 minutes.

Pour varier les plaisirs, votre chou peut être braisé. Emincez le finement. Faire fondre un peu de beurre dans une casserole, en y ajoutant le chou et en remuant pour bien l'enduire. Couvrir et braiser le chou pendant 5 min. Retirer le couvercle et remuer. Incorporer des feuilles de basilic. Saler et poivrer. Servir avec notamment des pommes de terre primeurs.

### Les herbes aromatiques (ou amoulatiques) condimentaires :

Ce sont par excellence, sont des herbes de soleil, elles appartiennent à la famille **des labiées** : **thym, serpolet, romarin, sarriette, hysope, lavande**, avec leur feuilles réduites comme concentrées mais aussi **mélisse, menthe, sauge, origan**. Leurs fleurs sont de petites gueules avec des lèvres (d'où le nom de labiées).

Toute la plante accumule la chaleur et la transforme en huiles essentielles volatiles.

CertainEs d'entre vous ont reçu un petit pot de basilic avec les conseils pour perpétuer la plante tout l'été de Florence Hardouin, qui nous les fournit.

D'autres ont eu un plant de sauge. Celle-ci, en tisane, aide à dominer les sécrétions glandulaires (lait, sueurs) et apporte aussi sa chaleur à la digestion.

Une recette marrante : « **les sourisauges** »

Faire une pâte à crêpes et y tremper les feuilles de sauge une à une en ayant laissé toute la longueur de leur pétiole. Comme on cuit une crêpe, les faire dorer dans une poêle beurrée...elles peuvent accompagner un plat salé (je les prépare avec une soupe aux betteraves rouges dont je vous donnerai plus tard la recette) ou sucrées en dessert.

## **Certification participative : visite aux producteurs du réseau**

Nous en sommes déjà à la troisième visite, après Marc Dolisy, Isabelle Wernert Dolisy et l'Asinerie à Habay-la-Vieille, Christophe Adam à Vance et Thierry Dion et Nathalie Robaye à Winville, dimanche 4 juillet, bienvenue à La Gaume (Breuvanne) avec Lionel et Xavier et chez Yves Bonhomme (Saint-Vincent) dans la bonne humeur et la confiance, et ce malgré la forte chaleur.

Voici la suite :

dim José Arnould 10 h 3, les Rouges Eaux 6827 061 41 50 24  
1/08/201 St Médard

0

dim Viviane Bay 15h 10, rue Gilbert Lepropre 061 58 95 06  
1/08/201 5575 Riennes

0

Et l'on attend au moins deux abonnéEs du dépôt de Florenville pour la matinée et deux abonnéEs du dépôt de Bouillon pour l'AM

Mais tout le monde est le/la bienvenuE.

En général, le groupe continue toute la journée (mais c'est pas obligatoire) et on pique nique toutEs ensemble.

## **GAC, GAG et « de la fourche à la fourchette**

On vous l'avait annoncé, après Anlier, Virton, Longwy bien établis, le dépôt de Florenville-Chiny se lance dans la démarche des GAC.

Et mercredi dernier, visite d'une productrice de... crèmes glacées et de sorbets : Joëlle Tholl de la ferme du Moulin à Etalle. Plein de parfums : vanille, chocolat, moka, praliné, coco, banane, pomme, spéculoos, citron, massepain, caramel, stracciatella... Toutes les glaces sont faites à base du lait de la ferme. Les fruits

et les arômes sont naturels, sans colorant. Pour tout renseignement : 0475/247.180. Le magasin est ouvert : jeudi, vendredi et samedi de 14 à 18h. La ferme se trouve, à gauche juste avant le premier rond point d'Etalle, en venant de Tintigny

## **Caravane des images : à Sommethonne, une ambiance pleine de chaleurs**

Un film « Cultivons la terre » d'Honorine Perino, très intéressant.

Un public de plus de 70 personnes attentif et participant à un débat animé de main de maître par Fu avec l'appui de Marc (paysan à la Ferme du Hayon), Emmanuel Winance (ingénieur agronome Lahage) et Bruno Bilas (secrétaire du Comice agricole de Virton).

Une grange, superbement aménagée en son par Isabelle du Grand asile, et prêtée par Jean Marc et Sylvie Boquel, agriculteurs à Sommethonne

Et puis des tartes salées et sucrées préparées avec amour et des produits locaux par Bernard (dit biotoul), Magali, Valérie, Sophie, Jean-Claude et Marianne.

Bref, que du bonheur.....