

Solidairement Asbl

27 rue de Virton

6769 Meix-devant-Virton

0479/78.77.13

Centre d'Animation Globale du Luxembourg

1 rue Camille Joset

B - 6730 Rossignol

00 32 (0)61 27 03 67

Gazette d'info 40

Novembre décembre 2013

lesgrosseslegumes@laposte.net

<http://grosses.legumes.over-blog.com>

<http://www.scoop.it/t/legumes-de-saison>

Il n'y aura pas de paniers le 25/26.12, ni le 1/2.01.2014

Bonjour,

Et nous voici en hiver, nos paniers regorgent de légumes racines ; carottes, navets betteraves rouges, radis noirs. Il y a aussi les courges, les choux, les poireaux, potimarrons, cardons, topinambours, sans oublier les scaroles, claytone de Cuba et mâches (ou salades de blé) et bientôt...les chicons, la choucroute et autres délicatesses.

De quoi vous parler ?

1. nos paniers, ses prix, les moyennes, vos critiques,....
2. les Gef, c'est parti...en douceur
3. le soutien à Ryan, David et Nathalie
4. nos recettes

1. Les paniers, leur contenu, les prix, les moyennes :

Dans la gazette précédente, nous vous avons expliqué - ou essayé d'expliquer- les chiffres que vous retrouvez chaque semaine lors de l'envoi de la composition de votre panier. Très peu de gens nous ont demandé des explications, ce qui prouve que

- peu d'entre vous lisent la gazette, mais nous ne le pensons pas, que non, que non,
- vous avez compris notre explication et tant mieux

Mais revenons-y quand même. Si vous examinez le premier chiffre, qui est la moyenne du panier, vous constatez qu'elle est toujours au-dessus de ce qu'elle devrait être soit 12 euros pour les paniers standards et 7.5 euros pour les petits paniers. Et donc, si vous lisez le deuxième chiffre, soit la valeur du prix de votre panier de cette semaine, vous verrez que petit à petit, nous essayons d'arriver à ces moyennes, et même d'être légèrement en dessous. Ce qui est plus facile maintenant car les légumes en hiver coûtent moins chers qu'en été. Les légumes d'hiver, même s'ils sont en abondance se conservent relativement et nous ne sommes pas obligés de surcharger votre panier comme en été. Il n'y a pas si longtemps, vos paniers ne comptaient pas six légumes mais bien souvent huit légumes et même plus ; de même pour les petits paniers.

Cette année, étant donné que les 25 et 26 décembre et les 1er et 2 janvier tombent un mercredi et un jeudi vous ne recevrez pas de paniers légumes mais la semaine qui précède, soit le mercredi 18 et le jeudi 19, vous recevrez un panier plus abondant pour les fêtes. On vous en reparlera bien sûr.

Aujourd'hui, notre réseau compte 376 paniers et chaque semaine de nouveaux abonnés s'inscrivent. Avouons-le, certains partent. La raison qui revient sans cesse : il y a de trop...et chose étonnante, ce sont des familles qui ont des petits paniers. Trop et débordés. C'est vrai que quand on reçoit le mercredi ou le jeudi, faut s'organiser, cela n'est vraiment pas simple pour certaines familles, c'est difficile sans doute de changer ses habitudes de consommation, de manger, mais voilà, certains partent, d'autres entrent dans le réseau et nous en sommes contents car c'est la preuve que le travail des producteurs/trices et de toute l'équipe est apprécié.

2. les Gef, c'est parti...en douceur

Après le réseau Solidairement qui permet aux produits locaux fermiers d'aller des producteurs/trices vers les épiceries locales grâce à un système de commandes et de transport, c'est maintenant aux GEF de se mettre en place.

Les Gef - groupes d'échanges fermiers- permettent aussi par un système de commandes de faire parvenir tous les produits fermiers locaux répertoriés dans un catalogue directement dans les dépôts toutes les deux semaines. Peuvent commander non seulement les abonnéEs aux grosses légumes mais aussi les parents, amis, voisins, etc..

Mathilde, qui a été engagée pour ce travail, avec Simon comme graphiste pour le catalogue, a d'abord choisi 4 dépôts légumes à savoir : Florenville, Bouillon, Sampont et Martelange. Encore un pas de plus pour faire la nique aux grandes surfaces et soutenir les producteurs/trices locaux. N'hésitez pas à prendre contact avec Mathilde pour la moindre question : 0485 18 82 76. Les autres dépôts seront contactés au fur et à mesure. Bien sûr rien ne vous empêche si vous êtes près d'un de ces dépôts de solliciter le catalogue.

3. Solidarité avec Ryan, David et Nathalie

Souvenez-vous, il y a quelques semaines, nous avons fait appel à votre générosité pour aider deux de nos producteurs qui avaient subi une météo dévastatrice (grêle et inondations).

Nombreux d'entre vous ont versé un peu d'argent sur notre numéro de compte. Nous vous en remercions sincèrement. A l'heure actuelle, nous en sommes à quelques 1700 euros que nous partagerons entre les deux familles. Un petit coup de pouce pour celles-ci.

Pour les distraitEs, ou ceux et celles qui ont envie, il est toujours possible de verser au compte solidairement (Triodos) : BE 40 5230 4365 85 63, avec la mention : solidarité Ryan, David et Nathalie

4. Nos recettes :

Rappelons que nous avons réuni pas mal de recettes sur notre blog

<http://grosses.legumes.over-blog.com>

et que vous pouvez en trouver sur <http://www.scoop.it/t/legumes-de-saison>

43 recettes de betteraves, 7 de cardons, 24 de radis noirs, 19 de rutabaga, 24 de topinambours : il y a de quoi trouver de l'inspiration et varier les plaisirs avec les légumes d'hiver : bref tout le plaisir de la cuisine !!

Par exemple cette recette préparée pour le repas en commun de l'équipe des paniers ce mercredi.



Flan radis noir et betterave rouge

Recette bio: Flan radis noir et betterave rouge

Préparation : 25 min Cuisson : 40 min Couverts : 2

Ingrédients :

- 1 radis noir
- 1 betterave rouge crue
- 1 échalote
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- Beurre, 1 branche de romarin, Sel et poivre

Une recette bio réalisée par Françoise Bouilly.

1. Faire tremper la betterave dans l'eau pendant 1 heure pour éviter le goût de terre.
2. Faire chauffer la crème fraîche avec la branche de romarin dans une [casserole](#). Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Préchauffer le four th 6-7.
4. Faire revenir doucement l'échalote avec le beurre dans une [sauteuse](#).
5. Eplucher les légumes, râper les ([râpe](#) moyenne), puis les ajouter l'échalote, faire cuire doucement en remuant pendant 10 min.
6. Fouetter les œufs, ajouter la crème refroidie après avoir ôter le romarin, saler, poivrer.
7. Répartir les légumes dans les [moules](#), ajouter la préparation précédente.
8. Faire cuire 30 à 40 min selon les moules, vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.
9. Laisser refroidir avant de démouler, déguster avec une salade.

Mais pour ceux/celles qui n'ont pas internet ou détestent regarder des recettes sur ordi quand ils/elles cuisinent, voici quelques recettes :

Les cardons :

Une recette de Françoise Van Kol, abonnée à Meix. Voici ce qu'elle nous en dit :

« Bonjour, je ne suis pas sûre que la présence de cardons dans le dernier panier ait suscité l'enthousiasme de tous... le mien bien, en tout cas! Ces cardons m'ont rappelé beaucoup de souvenirs de mes années de travail dans un quartier méditerranéen de Bruxelles. Pour revenir à aujourd'hui, Jacques et moi nous nous sommes réjouis de manger ce midi un bon 'tajine aux cardons'. Vous pouvez en trouver une excellente recette sur le blog de Linda-cuisine algérienne-gateaux algériens. <http://www.la-cuisine-de-mes-racines.com/article-tajine-aux-cardons-99438642.html>

J'ai utilisé 2 ingrédients de chez nous, du collier d'agneau de Lahage et le beau cardon du panier. Comme il est frais, on peut réduire le temps de cuisson indiqué dans la recette à laquelle je fais référence. Ne pas oublier de faire tremper les pois chiches une nuit avant cuisson; leur présence permet de limiter vraiment la quantité de viande par personne. La difficulté, c'est d'obtenir des citrons confits (citrons bergamote dans une saumure de sel) dans notre région. On vend par ici en bio des citrons bergamotes vers janvier/février et cette année, je ferai un essai pour en confire une certaine quantité.

Si vous avez un peu de temps à y consacrer (c'est un plat mijoté), je vous recommande chaudement cette recette de tajine aux cardons. ». A cela, Siegfried (abonné à Florenville) répond qu'il y a moyen de trouver des citrons confits au marché couvert de Sedan le mercredi et samedi matin.

L'asinerie de l'O qui nous fournit les cardons aimerait partager sa recette :

Blanchir les cardons dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes après les avoir effilés (comme de la rhubarbe). Les émincer. Les faire revenir dans un peu de beurre avec de l'ail et des échalotes ou dans un peu de sauce tomate. Assaisonner : poivre, sel... Plusieurs de nos abonnéEs, notamment Françoise Burnet (Viville) se sont félicités de cette recette simple et délicieuse. Virginie Toussaint, elle, l'a préparé en lasagne avec des bettes et du fromage de chèvre.

ConvaincuEs, non ?