

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

OCTOBRE 2010 / Semaine n° 41

Brèves des champs

PANIERIERS DE FRUITS : on innove !

les fruits variés que vous pouviez encore déguster (prunes, fraises et framboises remontantes, melons...) disparaissent des paniers (saison oblige) ; certains d'entre vous préfèrent, pour la saison hivernale acheter **pommes, poires et noix au kilo** et choisir librement les compléments à leurs paniers (**jus, nectars, confitures mais aussi faisselles et yaourts qui grâce aux coulis, desserts de fruits et confitures vous permettent toute l'année de déguster des desserts ensoleillés !**) mais certains nous ont dit apprécier le système des paniers fruités ; pour eux, nous faisons un essai de « paniers fruités AUTOMNE HIVER » dans lesquels ils trouveront, en plus des pommes et des poires, jus de fruits et/ou confiture (parfum surprise selon les semaines !) mais, les fruits en vrac sont également possibles !

RAPPEL: EVOLUTION DANS LES PANIERS

: A partir du 7 octobre les paniers de légumes évoluent : Le petit simple disparaît et est remplacé par le «**tout p'tit**» à 7 euros ; le petit varié grossit un peu en quantité de légumes et passe à 11 euros et le grand reste à 15 euros

RACCOURCI

ET L'OPERATION POMMES EN VILLE

Peut-être avez vous croisé certains d'entre nous (salariés, consommateurs et producteurs) le week end de dernier ! Répartis dans plusieurs points de l'agglomération Lyonnaise (le parc de la tête d'or, la Doua, la Part-DIEU, Gratte ciel et Berges du Rhône) nous distribuions des pommes offertes par plusieurs producteurs (notamment Marc Besséas et Régis Ressaicaud)

L'objectif ? Avec les autres membres du collectif Raccourci qui réunit *Alliance PEC Rhône-Alpes et Alliance Rhône, Alter-Conso, @ deux pas des champs, Arbralégumes, l'ARDEAR Rhône-Alpes Croc'Ethic. Et MIAM comme partenaire privilégié* , nous avons voulu aller à la rencontre du public, de plus en plus sollicité par des système de distribution de produits fermiers .

L'objectif ? Expliquer la démarche d'associations et de coopératives telles que les nôtres qui au delà de l'achat de produits de qualité, vous permettent de consommer autrement en soutenant **Une Agriculture citoyenne et territoriale Dans le cadre d'une Économie Sociale et Solidaire avec un mode de distribution responsable ; pour en savoir plus sur le collectif raccourci : <http://www.raccourci.org/>**

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés: 1 épi de maïs, 500g de carottes, 600g de courge, 650g de petits pois ou haricots, 500g de pdt délicatesses, 1 botte de radis

Grands variés : 2 épis de maïs, 700g de carottes, 800g de courge, 900g de petits pois ou haricots, 600g de pdt délicatesses, 1 botte de radis.

Tout p'tit panier : 1 épi de maïs, 400g de carottes, 500g de courge, 500g de petits pois ou haricots, 400g de pomme de terre délicatesses.

P'tit fruité : Pommes (1 kg) Poires William(1 kg) 1 jus de fruit cocktail

Grand fruité: Pommes (1 kg) Poires William (1 kg) 1 jus de fruit cocktail et 1 pot de confitures de 410 g

Et comme d'habitude, le panier d'échange permettra d'ajuster le panier au goût de chacun.

Les chiffres de la semaine

Dernière distribution

214 le record absolu !

Merci de votre confiance

Les produits laitiers sont à l'honneur ! Fromages de vache, de chèvre, Faisselles, Yaourts, Cervelle de canut, lait cru... à déguster tel quel ou à cuisiner . Martine, David et Philippe se relaient pour vous proposer une production variée de grande qualité . Pour mieux cerner ce qui vous plaît le plus, nous allons avec eux vous faire passer bientôt un petit questionnaire pour vous demander votre avis sur leurs produits .**Régalez vous ! Bonne semaine**

Idées recette

Épis de maïs grillés

Ingrédients (Pour 4 personnes):

- 4 épis de maïs
- beurre salé
- sel et poivre

Préparation :

Ébouillantez 10 min les 4 épis de maïs épluchés. Egouttez-les et badigeonnez-les de beurre salé fondu. Grillez-les doucement 30 min en les tournant de temps en temps et arrosez de beurre. Servez avec du beurre frais, sel et poivre.

Épis de maïs sauce curry

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 épis de maïs frais
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 40 cl de lait
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe bombée de curry

Préparation :

Retirez les feuilles vertes des épis de maïs et plongez-les dans l'eau bouillante salée pour 30 à 40 minutes de cuisson.

Faites fondre le beurre puis ajoutez la farine. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit blonde puis versez progressivement le lait. Ajoutez le curry et laissez épaissir sur feu doux en remuant constamment. Nappez épis de maïs égouttés de cette sauce et servir.

