

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juin 2011 / Semaine n°26 Jeudi Vendredi

Nouvelles des champs

Comment se préparent les «vacances»

à deux pas des champs ?

Dans le projet @deuxpasdeschamps, comme dans tous les systèmes de paniers sans abonnement ou même sur les marchés de zones peu touristiques, le problème est toujours le même et nous n'avons pas encore trouvé comment le résoudre :

Au moment où vont affluer les légumes d'été et notamment les tomates que nous attendons tous, vous allez être très nombreux à quitter l'agglomération Lyonnaise, pour des vacances bien méritées . Côté producteurs, pour les mieux organisés, ils vont parfois s'organiser pour prendre une petite semaine de congé en famille, en confiant la ferme à un proche !

Cependant, maraîchers et producteurs de fruits vont se retrouver avec quantité de fruits et de légumes bien difficiles à vendre.

Côté @deuxpasdeschamps, nous fermons 3 semaines en Août car il ne serait pas rentable pour l'association de maintenir l'activité pour, au mieux, une cinquantaine de paniers par semaine !

Conclusion : Comme dès le mois de Juillet, le chiffre d'affaires baisse et qu'il faudra malgré tout payer salaires et loyer, la trésorerie de l'association affiche une mine morose et, en plus de très peu vendre en direct par rapport à leur production, les producteurs seront doublement pénalisés car ils devront parfois attendre plus longtemps que d'habitude pour être payés.

Alors, pour le plaisir et pour soutenir l'agriculture paysanne n'hésitez pas à faire, même si vous partez, fin Juin ou en Juillet, vos provisions de vacances : pain, fruits et légumes pour la première semaine, jus de fruit, confitures et autres nectarset, pour commander votre panier de retour, n'attendez pas : Vous pouvez commander jusqu'à 5 semaines à l'avance

*merci et
A tous un très bel été !*

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés : 1 aubergine, 550 G de haricots, 600 g de courgettes , 400 g PDT nouvelles charlotte, 1 salade, roquette ou basilic

Grands variés : 1 grosse aubergine, 650 G de haricots, 900 g de courgettes 1 concombre , 1 salade, 400 g PDT nouvelles charlotte ,roquette ou basilic

Tout p'tit panier : 1 petite aubergine, 300 G de haricots, 400 g de courgettes , 400 g PDT nouvelles charlotte, 1 salade,

Très grand varié : 1 grosse aubergine, 400 g PDT nouvelles charlotte, **1kg 350 G de haricots**, 900 g de courgettes , 1 concombre ,1 salade, roquette ou basilic

P'tit fruité : abricots bio (400 g) groseilles (125 g) 450 g de cerises framboises (125g)

Grand fruité : abricots bio (800 g) (groseilles (125 g) framboises (125g) 900 g de cerises



Association Insertion et Terroirs - 64 avenue du 8 mai 1945 - 69 960 CORBAS
Tél / Fax : 04 72 50 71 63 - Mail : contact@adeuxpasdeschamps.com

Les chiffres de la semaine 24

Dernière distribution :

176 paniers !

Les légumes d'été arrivent de plus en plus nombreux ! (haricots, aubergines, concombres...)

Avez vous goûté la dernière innovation de Petrus ?

La bière blanche coule désormais à, flots et vous désaltère...sans amertume !

Bonne semaine !

Idées recettes

Cuisson des haricots verts frais à «l'Anglaise»

Un grand volume d'eau bouillante, une poignée de gros sel quand l'eau bout (ajoutée juste avant d'y plonger les légumes, l'eau dépasse les 100° et saisi les légumes, le sel empêche les haricots d'ouvrir leurs pores et de laisser leurs vitamines s'échapper...)

Maintenir l'ébullition la plus forte possible (sans couvrir pour ne pas perdre la couleur).

En 5 min ils seront croquants, pour les déguster plus tendre, allongez le temps de cuisson

Egouttez les, puis plongez les dans un grand volume d'eau froide voir glacée si possible.

Re égouttez puis faites sauter à la poêle avec ail persil beurre sel poivre 2 min sans couvercle toujours !

Bon appétit !