

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Avril 2011 / Semaine n°14

## Nouvelles des champs

Bienvenue à Laure !

*Bonjour à tous! Je suis Laure, la nouvelle salariée d'@ deux pas des champs. J'assure le relais après Pierre de la distribution des paniers, mon premier travail après une formation en école d'ingénieurs en agriculture. Je suis issue d'une famille d'agriculteurs et me préoccupe depuis longtemps de la problématique qui concerne le lien qu'il nous faut recréer entre un approvisionnement alimentaire de qualité et la préservation de notre environnement.*

*Ma formation m'a permis de mieux comprendre comment fonctionne la filière alimentaire et de découvrir que les circuits de distribution classiques sont là pour faire du profit sans aucun égard pour le producteur, qui se retrouve écrasé par un système qui cherche le profit avant tout. C'est donc tout naturellement que je me suis intéressée aux circuits de distribution qui offrent une alternative à la grande distribution, avec des produits locaux cultivés dans le respect de pratiques paysannes et de l'environnement, à des prix qui permettent au producteur de vivre décemment de son travail.*

*Ce travail est pour moi l'opportunité de participer à une activité qui permettra de montrer que l'on peut consommer autrement et plus durablement. Puisque vous êtes de plus en plus à vous engager dans cette voie, c'est la preuve que ça marche. Je vous souhaite donc beaucoup de plaisir à participer à cette démarche, autant avec votre assiette remplie de bons produits, que lors des distributions où vous aurez tout le loisir de me voir là, au milieu des pommes et des radis, avec un objectif : créer un moment d'échanges, alors n'hésitez pas, questionnez, nous sommes là pour cela!!!*

### Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

**Petits variés :** 800g de chou vert, 250g d'échalotes, 1botte de navets nouveaux, 600g de panais, 700g de poireaux, 800g de pommes de terre, 1 salade.

**Grands variés :** , 1kg de chou vert, 400g d'échalotes, 2 bottes de navets, 800g de panais, 1kg de poireaux, 1,5 kg de pommes de terre, 1 salade.

**Tout p'tit panier :** 500g de chou vert, 1botte de navets nouveaux, 500g de panais, 500g de poireaux, 500g de pommes de terre, 1 salade.

**P'tit fruité :** Poires (700g), Pommes golden ou gala (800g), Kiwis AB (600g), 1 jus de raisin.

**Grand fruité :** Poires (1,3kg), Pommes golden ou gala (1,2kg), Kiwis AB (1,1kg), 1 jus de raisin.



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

### Les chiffres de la semaine 13

Dernière distribution : **196 commandes**

Ah si seulement toutes les semaines étaient comme celle là ! Encore un énorme merci à ceux de nos clients qui nous aident à nous faire connaître !

Et si vous avez besoin d'une affichette ou de quelques flyers pour votre immeuble ou votre bureau, passez un petit mail à Juliette, notre stagiaire de choc ; elle vous les préparera et les glissera dans votre panier !

[juliette.adeuxpasdeschamps@gmail.com](mailto:juliette.adeuxpasdeschamps@gmail.com)

bonne semaine !

## Idées recettes

### Mijoté de navets de l'orient

#### Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

8 navets moyens / 3 oignons,  
huile d'olive,  
1 cube de bouillon de volaille,  
cumin et curry en poudre,  
150 g d'amandes effilées,  
raisins secs noirs

#### Préparation :

Éplucher les navets et oignons puis couper les navets en quartiers généreux. Faire chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon de volaille.

Faire revenir les oignons dans 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement.

Ajouter aux oignons 3 c. à soupe de bouillon puis ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le cumin et le curry en poudre, 2 c. à soupe de bouillon. Laisser imprégner.

Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant.

Laisser mijoter à feu très doux.

Enfin disposer 10 minutes avant la fin de cuisson les amandes effilées et laisser terminer la cuisson.

A servir accompagné de semoule et d'un morceau de viande de mouton

Bon appétit !