

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mars 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 : 300g de betteraves, 600g de carottes, 500g d'endives, 600g d'épinards, 1 botte de navets nouveaux, 1 botte de persil, 1 salade.

Grands variés : 500g de betteraves, 900g de carottes, 900g d'endives, 900g d'épinards, 1 botte de navets nouveaux, 1 botte de persil, 1 salade.

Tout p'tit panier : 200g de betteraves, 500g de carottes, 500g d'endives, 500g d'épinards, 1 salade.

P'tit fruité : Poires (600g), Pommes golden ou gala (500g), Kiwis AB (500g), 1 confiture Ferme d'Arfeuille 250g.

Grand fruité : Poires (1kg), Pommes golden ou gala (1kg), Kiwis AB (900g), 1 confiture Ferme d'Arfeuille 370g.

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

bonne semaine !

Idées recettes

Salade de betteraves cures (recette conseillée par Catherine)

Ingrédients (pour 4 pers) :

- * 3 betteraves rouges crues
- * 12 noix
- * 1 gousse d'ail écrasée
- * 2 CS d'huile
- * 1 CS de jus de citron
- * 1 échalote émincée
- * Sel

Préparation :

1- Lavez les betteraves, grattez-les bien et épluchez-les ; râpez-les au-dessus d'un saladier.

2- Ouvrez les noix et concassez-les.

3- Mélangez l'ail avec le sel et le jus de citron ; versez l'huile et battez légèrement.

4- Humectez la betterave de la sauce, ajoutez l'échalote et les noix, puis tournez juste avant de servir.

On peut ajouter avec aussi des carottes râpées moi, je mets un petit filet d'huile de noix par dessus

Bon appétit !

