

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Mai 2011 / Semaine n°19

Brèves des champs

Assemblée générale Insertion et Terroirs Votre participation en tant que consommateur !

Le projet @deux pas des champs porté par notre association va bientôt fêter ses 4 ans; Le conseil d'administration est composé de l'Addear, de paysans et d'une structure d'insertion, Estime. Bien que fondé sur un système sans abonnement, nous constatons, avec beaucoup de satisfaction, que de plus en plus de consommateurs s'engagent concrètement pour nous soutenir (distribution de flyers, conseils, relais...) et les producteurs comme les salariés jugent qu'il est désormais temps que les consommateurs puissent devenir adhérents de l'association s'ils le souhaitent et aient la parole au sein de nos instances associatives, notamment le CA .

C'est un point que nous avons décidé d'évoquer lors de notre prochaine Assemblée générale qui aura lieu le 30 Mai à 18h30.

Aussi, nous remercions ceux d'entre vous qui seraient intéressés pour s'impliquer, même modestement dans notre association, de me contacter, voire si cela leur est possible de participer à la prochaine Assemblée générale : catherine.laloy@adeuxpasdeschamps.com

Un départ qui va faire du.... vide !

Et bien çà y est, la semaine prochaine, c'est la dernière semaine de Mathilde à @deuxpasdeschamps; elle part pour de nouvelles aventures, qu'elle vous racontera elle-même....dans le prochain panier de nouvelles fraîches ! Tous les salariés ont un rôle important au sein de l'association mais, il faut bien le reconnaître, le poste logistique occupe une place particulièrement centrale entre les producteurs, les consommateurs et les salariés. Mathilde, dont c'était le premier job a rempli ces fonctions difficiles avec beaucoup de brio . Laure, depuis quelques semaines dans l'équipe est en train de prendre le relais , et assurera les tâches logistiques avec l'aide de Catherine. En effet, malheureusement nous n'avons (provisoirement j'espère) plus les moyens de proposer un temps plein sur ce poste . En attendant un grand merci à Mathilde pour l'engagement dont elle a fait preuve ! Nous lui souhaitons un bel avenir !

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Les paniers de légumes sont bio cette semaine

Petits variés : 600g de bettes, 1 chou pointu (chou cœur de bœuf), 600g de courgettes, 600g de fèves, 1 botte de thym, 1 salade.

Grands variés : 800g de bettes, 2 choux pointus (chou cœur de bœuf), 800g de courgettes, 800g de fèves, 1 botte de thym, 1 salade.

Tout p'tit panier : 400g de bettes, 1 chou pointu (chou cœur de bœuf), 400g de courgettes, 400g de fèves, 1 salade.

P'tit fruité : Poires (800g), Pommes golden ou gala (800g), Kiwis AB (800g), 250g de fraises.

Grand fruité : Poires (1kg), Pommes golden ou gala (1kg), Kiwis AB (1kg), 500g de noix.



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 18

Dernière distribution : **135 commandes**

Bonne reprise à ceux qui reviennent de vacances !

Et sur votre plateau de fromage, deux petits nouveaux, produits par Martine Chipier, productrice en AB

la pyramide cendrée
la pyramide à la coriandre
des fromages de chèvre frais égouttés et parfumés

Idées recettes

Fèves en cocotte

La recette de Didier

INGREDIENTS :

100 à 200 g de fèves par personne, oignons, tomates fraîches ou en bonne conserve !

PREPARATION :

Dans la fève, tout se mange ! Je ne les écosse pas, j'enlève juste la queue; je fais revenir à la cocotte des tomates et des oignons. Je rajoute mes fèves simplement coupées en tronçons, je fais dorer, je rajoute un verre d'eau ..je ferme la cocotte minute et 10 minutes après c'est prêt et c'estsuper bon Il faut saler mais pas trop poivrer car c'est un légume déjà un peu épicé !

Propriétés nutritives :

La fève est très recommandée pour les personnes qui mangent peu ou pas de viande, car elle est particulièrement riche en **protéines** : environ 6 g de protides pour 100 g de fèves. Son apport en protéines est équivalent à celui des petit pois et est bien au-dessus de la moyenne des légumes frais. 150 g de fève apportent environ 10 % de l'Apport Journalier Recommandé en protéine.

La qualité des protéines de la fève est améliorée lorsqu'on l'associe aux céréales. (pain, riz ,pâtes...)

Bon appétit !