

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juin 2011 / Semaine n°25 Mardi Mercredi

## Nouvelles des champs

Edith lui ayant donné des éléments remis à jour sur sa ferme, Laure qui connaît un peu les conditions d'élevage « traditionnel » des poules, a trouvé intéressant de vous faire partager quelques éléments de comparaison :

**Les oeufs d'Edith ont le label AB**  
**qu'est ce que ça change ?**

**Les œufs fermiers, mais qu'est ce que c'est au juste ?** Les œufs fermiers et bio sont tous les deux soumis à des cahiers des charges très stricts qui conditionnent la qualité de l'œuf. Les œufs fermiers de poules pondeuses sont régis par le cahier des charges de label rouge. Leurs principales caractéristiques sont d'être élevées en plein air et alimentées avec 100 % de végétaux, minéraux et vitamines dont 70 % de céréales.

**Et les oeufs d'Edith, comment sont-ils produits?**

La ferme des Marquet est située à Maringes, dans la Loire. La ferme élève 850 poules pondeuses en plein air, **avec à l'extérieur 4m<sup>2</sup> par poule, et à l'intérieur 6 poules/m<sup>2</sup>.**

A titre de comparaison, en élevage traditionnel, la loi autorise **jusqu'à 18 poules/m<sup>2</sup>, ce qui fait 50cm<sup>2</sup>/poule et pas d'accès à l'extérieur...** Bien heureuses les poules d'Edith, et bien bons leurs oeufs! (Source: <http://repsocialiste.canalblog.com>)

L'alimentation des poules d'Edith est bien entendu biologique, et à base de céréales: maïs, blé, orge, avoine, soja, tournesol, son, luzerne.

**Comment me repérer dans tous ces œufs ?** : Pour le savoir de quelle manière un œuf a été produit, regardez sur sa coquille, où se trouve un tampon : le premier chiffre vous apprendra d'où il provient. 0 : œufs biologiques (AB) 1 : poules élevées en liberté 2 : poules élevées au sol 3 : poules élevées en cage

Quant au goût, à vos coquetiers !

Votre palais vous en « parlera » mieux que nous !

## Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

**Petits variés** : 1kg de PDT nouvelles délicatess, 600 g de fèves, 300 g oignons , 750 g de courgettes, 1 salade

**Grands variés** : **1 chou fleur**, 1,2kg de PDT nouvelles délicatess, 700 g de fèves, 300 g oignons , 800 g de courgettes, 1 salade

**Tout p'tit panier** : 600 g de PDT nouvelles délicatess, 300 g de fèves, 200 g oignons , 550 g de courgettes, 1 salade

**Très grand varié** : **1 chou fleur, 1,250 kg de petits pois** , 1,2kg de PDT nouvelles délicatess, , 300 g oignons , 800 g de courgettes, 1 salade

**les groseilles sont en 3ème année de conversion bio et les abricots sont en AB**  
**P'tit fruité** : **abricots bio( 350 g)groseilles (125 g) fraises (250 g) 450 g de cerises**

**Grand fruité** : **abricots bio( 600 g) ( groseilles (125 g) fraises (250 g) framboises (125g) 600 g de cerises**

Les chiffres de la semaine 23

Dernière distribution :  
**166 paniers !**

Bonne semaine !

N'oubliez pas de faire votre commande avant Dimanche minuit comme d'habitude

Bonne fin de semaine !

## Idées recettes

### gratin courgettes chou fleur

**ingrédients** : 1 chou fleur 4 courgettes, 1 oignon, 75 cl eau chaude, 2 cubes de bouillon de volaille 20 cl de crème fraîche - 2 cuillères de farine et 1 de maïzena (ou 3 de farine) - huile d'olive et beurre, gruyère râpé et un peu de sucre

**préparation** : Faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon haché.

Peler (en "zèbre") les courgettes et les couper en tronçons, les mettre avec l'oignon, ajouter une cuillère de sucre pour ôter l'amertume et cuire à feu moyen avec une cuillère d'eau pendant un vingtaine de minutes en remuant pour ne pas que ça brûle. Cuire le chou-fleur coupé en bouquets dans de l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes.

Courgettes et chou-fleur doivent être bien tendres. Dans une casserole, faire fondre un bon morceau de beurre, ajouter la farine et la maïzena, mélanger et laisser cuire quelques instants ajouter peu à peu le bouillon (eau chaude + cubes) pour obtenir une sauce onctueuse et bien épaisse, ajouter la crème fraîche et le paprika et bien mélanger (rectifier l'assaisonnement si nécessaire) Quand le chou est cuit, l'égoutter puis l'écraser plus ou moins grossièrement selon votre goût. Saler, poivrer les courgettes et les écraser de même. Dans un plat à gratin, mettre le chou, la moitié de la sauce puis mélanger. Mettre ensuite les courgettes, couvrir le tout avec le reste de la sauce et finir par du gruyère rapé pour le gratin. Mettre au four à 200° (thermostat 6-7) pendant environ 20 min (mettre le grill si nécessaire).

