

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

MARS 2011 / Semaine n°9

Nouvelles des champs

LES PANIERS DE FIN D'HIVER ET DE DEBUT DE PRINTEMPS

La saison la plus délicate pour les maraîchers qui travaillent dans le respect des saisons commence !

La saison la plus héroïque pour nos consommateurs qui passent tous les jours devant les étals des marchés de revendeurs du marché gare ou des supermarchés c'est aussi maintenant et pendant quelques semaines !

POURQUOI ? A cette période, en général, le stock de légumes racine d'hiver est en baisse car a été mangé régulièrement chaque semaine des mois froids; carottes, betteraves rouges, etc... commencent à se faire rares... La plupart des variétés de courges ne se conservent plus... Au début du printemps, les légumes qui passent l'hiver au jardin cherchent à se reproduire en entamant le processus de la montée à graine. Les premiers semis ou repiquages printaniers sous tunnel ont commencé à pousser **mais** ça pousse toujours plus lentement que la demande ne le souhaite et le soleil nous manque ! . Dans le travail du jardinier, cette période, c'est la période où l'on sème, où l'on repique beaucoup (pour l'été voire pour l'hiver prochain) mais où l'on récolte moins. **Heureusement, nous avons 3 maraîchers réguliers et 2 autres qui nous aident à traverser cette période difficile** Le travail de Mathilde qui, avec les maraîchers compose chaque semaine vos paniers devient beaucoup plus compliqué ! Nous allons parfois être amenés à compléter vos paniers avec par exemple, un paquet de lentilles ou de pois chiches, du gruau de blé ou des conserves réalisées cet été avec les surplus; **Nous ferons tout pour vous satisfaire au mieux mais nous savons que les "beaux" légumes des étals vont vous faire des clin d'oeil appuyés et vont vous tenter même si vous savez qu'ils ne sont pas de saison et pas forcément très savoureux ! Et, contrairement aux consommateurs abonnés dans une association ou une AMAP vous avez la possibilité de ne plus commander pendant cette période !** Mais évidemment, ce serait catastrophique pour nos maraîchers et les autres producteurs qui comptent sur @deux pas des Champs pour leur assurer un débouché régulier ! **Alors, merci de continuer à nous soutenir comme Armelle qui nous avait écrit l'année dernière : "s'il y a des carences en légumes, mettez-moi svp du pain ou des fruits ou autre, peu m'importe, je m'adapte jusqu'au bout à ce que la terre nous offre - ou pas."**

Merci et bonne semaine

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Petits variés: 700g de carottes, 500g de celeri rave, 250g d'échalotes, 600g d'endives, 700g de poireaux, 600g de pommes de terre, 600g de topinambours, 1 salade.

Grands variés: 1kg de carottes, 700g de celeri rave, 350g d'échalotes, 800g d'endives, 1kg de poireaux, 1kg de pommes de terre, 800g de topinambours, 1 salade.

Tout p'tit panier: 500g de carottes, 500g de celeri rave, 500g d'endives, 500g de poireaux, 700g de pommes de terre, 500g de topinambours.

P'tit fruité : Pommes golden ou gala (700g), Poires (700g), Kiwis (500g), 1 jus de fruits cocktail clarifié.

Grand fruité: Poires (1kg), Pommes golden ou gala (1kg), Kiwis (1,2kg), 1 jus de fruits cocktail clarifié.

Les chiffres de la semaine 8

Dernière distribution : 134 commandes

40 paniers en moins par rapport à la semaine dernière !

Et oui c'est déjà l'effet vacances !

Merci de penser à votre commande de vacances (un p'tit plein avant de partir pourquoi pas ?) et à votre commande de rentrée (un frigo plein de bonnes choses ça aide à repartir !) **vous pouvez prévoir votre commande jusqu'à 5 semaines à l'avance sur le site !**

bonne semaine à tous et une petite pensée d'encouragement à ceux qui n'ont pas de congés cette fois !

Idées recettes

Salade de céleri rave aux pommes et noix

Ingrédients (pour 4 personnes) :

250 g de celeri-rave
2 petites pommes
80 g de cerneaux de noix
2 yaourts natures
sel, poivre
le jus de 2 citrons
1 cuillère à soupe de persil et ciboulette ciselés
1 cuillère à soupe de moutarde
1 pincée de noix de muscade
1 échalote

Préparation :

Peler et émincer l'échalote. Hacher la moitié des noix. Eplucher les pommes, ôter le coeur, les couper en petits dés puis les arroser avec un jus de citron. Peler le céleri-rave. Le râper finement (au robot). L'arroser aussitôt avec un jus de citron. Mettre pommes et céleri-rave dans le même récipient. Dans une petite terrine, fouetter les yaourts avec la moutarde, saler, poivrer, ajouter la pincée de muscade, l'échalote, les herbes ciselées. Verser la sauce et les noix sur les pommes et le céleri-rave. Mélanger le tout. Placer au réfrigérateur couvert d'un film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Bon Appétit !

