

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juin 2011 / Semaine n°27 Mardi Mercredi

## Nouvelles des champs

### Au revoir Juliette !

Pendant 4 mois, Juliette nous a accompagné dans l'aventure quotidienne de @deuxpasdeschamps ; avant de lui passer la parole, je veux juste, au nom de toute l'équipe et du conseil d'administration lui dire merci pour son aide, qui dans une période un peu mouvementée, nous a souvent été précieuse. Merci aussi pour la paranthèse musicale qu'elle et son groupe de musique folk nous ont offert à St Fons et bon vent !

### Un petit bonjour pour vous dire au revoir

C'est (déjà) la fin de mes quatre mois de stage @ Deux Pas des Champs, dans le cadre du master Economie Sociale et Solidaire de Lyon 2. Pendant ces quatre mois, je me suis concentrée sur les distributions, et sur la communication de l'association. *Communication : toutes les informations, messages, signaux de toute nature que l'entreprise émet, volontairement ou non, en direction de tous les publics.* Cette définition est tirée du *Mercator*, un ouvrage de 900 pages qui est la bible des apprentis marketeurs, et sur lequel j'ai dû plancher pour la rédaction de mon mémoire avant de me tourner vers des lectures plus critiques. En effet, l'objectif n'est pas de transformer @ Deux Pas des Champs en boîte de com, mais de réfléchir à des moyens d'être visible, et d'être rentable, sans perdre son âme ni ses valeurs. J'ai modestement essayé de mettre en place des outils, comme le panneau chevalet que vous avez peut-être remarqué pendant les distributions. J'aurais également voulu rendre visibles toutes les actions menées par l'association (partenariat avec des épiceries sociales, avec le Centre Communal d'Actions Sociales de Corbas, projet de portage de paniers à domicile pour des personnes âgées etc.) mais le temps manque !

**Je garderai en tout cas un très bon souvenir de cette expérience, qui n'a fait que confirmer ma volonté de m'impliquer dans l'économie sociale et solidaire.**

### Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

**Petits variés :** 1 aubergine, 550 G de haricots, 600 g de courgettes , 500 g PDT nouvelles charlotte, 1 salade, roquette ou basilic

**Grands variés :** 1 aubergine, 650 G de haricots, 800 g de courgettes 1 concombre , 1 salade, 400 g PDT nouvelles charlotte ,roquette ou basilic 1 botte de radis

**Tout p'tit panier :** 1 aubergine, 300 G de haricots, 400 g de courgettes , 400 g PDT nouvelles charlotte, 1 salade,

**Très grand varié :** 1 grosse aubergine, 400 g PDT nouvelles charlotte, **1kg 400 G de haricots**, 800 g de courgettes , 1 concombre ,1 salade, roquette ou basilic 1 botte de radis

**P'tit fruité :** Mûres (125g) abricots bio ( 650 g) framboises (125g)

**Grand fruité :** abricots bio ( 950 g) Mûres (125 g) framboises (125g) Groseilles blanches (125 g)



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 24

Dernière distribution :

**170 paniers !**

**Marc a des mûres !!!**

Les légumes d'été arrivent de plus en plus nombreux ! ( haricots, aubergines, concombres...)

**Avez vous goûté la dernière innovation de Petrus ?**

**La bière blanche coule désormais à, flots et vous désaltère...sans amertume !**

Bonne semaine !

### Idées recettes

#### Cuisson des haricots verts frais à «l'Anglaise»

Un grand volume d'eau bouillante, une poignée de gros sel quand l'eau bout (ajoutée juste avant d'y plonger les légumes, l'eau dépasse les 100° et saisi les légumes, le sel empêche les haricots d'ouvrir leurs pores et de laisser leurs vitamines s'échapper...)

Maintenir l'ébullition la plus forte possible (sans couvrir pour ne pas perdre la couleur).

En 5 min ils seront croquants, pour les déguster plus tendre, allongez le temps de cuisson

Egouttez les, puis plongez les dans un grand volume d'eau froide voir glacée si possible.

Re égouttez puis faites sauter à la poêle avec ail persil beurre sel poivre 2 min sans couvercle toujours !

Bon appétit !