

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Juillet 2011 / Semaine n°27 JeudiVendredi

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 concombre , 450 g carottes nouvelles, 250g oignons rouges, 450 G de haricots, 450 g de courgettes , 500 g PDT nouvelles **rattes**, 1 salade, 1 fenouil,

Grands variés : 1 à 2 concombres selon taille, , 600 g carottes nouvelles, 300g oignons rouges, 650 G de haricots, 550 g de courgettes , 700 g PDT nouvelles **rattes**, 1 salade, 2 fenouils,

Tout p'tit panier : 1 petit concombre , 300 g carottes nouvelles, , 300 G de haricots, 400 g PDT nouvelles **rattes**, 1 salade, 1 fenouil,

Très grand varié : 1 à 2 concombres selon taille, , 600 g carottes nouvelles, 3000g oignons rouges, **1kg350 G** de haricots, 550 g de courgettes , 700 g PDT nouvelles **rattes**, 1 salade, 2 fenouils,

P'tit fruité : Pêches bio (650 g) abricots bio (600 g) framboises (125g)

Grand fruité : Pêches bio (800 g) abricots bio (750 g) framboises (125g)

Mûres (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 pêches !!!

Les légumes d'été arrivent de plus en plus nombreux ! (haricots, 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

Risotto au fenouil

recette spéciale pour vaincre les appréhensions «fenouil»

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 1 ou 2 fenouils - 80 g de beurre - 1 oignon - 250 g de riz - 3/4 de litre de bouillon - 100 g de parmesan - 4 branches de persil - sel et poivre

Préparation : Couper le fenouil en très fine lamelles (osties) ou en petits dés.

Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feu doux et couvert).

Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente').

Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

Bon appétit !

Le **fenouil** est un légume très riche en énergie et en vitamines. En effet, 100 g de fenouil renferment environ 52 mg de vitamine C

Source: <http://www.santemarket.fr/le-fenouil-a31.php>