

LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Octobre 2011 Sem 44 mercredi

Nouvelles des champs

UNE DECOUVERTE INTERESSANTE
POUR S'OCCUPER CET HIVER

Avec la fraîcheur de l'automne qui s'est installée depuis 2 semaines, voici de quoi s'occuper tout en restant au chaud.

Une petite société de production lyonnaise vient de sortir en DVD le premier volume de sa série documentaire dénommée «Artisans du changement». Il s'agit de 10 documentaires autour de 10 thématiques, où, pour chacun des films, trois portraits croisés qui ouvrent d'étonnantes perspectives, à la fois économiques, mais aussi politiques et sociologiques.

Ils sont artisans, médecins, agriculteurs, ingénieurs ou banquiers... Leur point commun ? Changer le monde. Ce sont des hommes et des femmes qui répondent à nos besoins économiques, sociaux et environnementaux, sans hypothéquer l'avenir des générations futures.

Ils ont relevé des défis à priori impossibles, en appliquant des solutions simples, rentables et reproductibles par tous. Imaginez un monde où un hôpital soigne les trois quart de ses patients gratuitement, tout en dégageant des bénéfices, où les détritrus nourrissent la terre au lieu de la polluer, où une banque prête plus facilement aux pauvres qu'aux riches, où l'agriculture augmente ses rendements sans avoir recours aux pesticides et aux OGM... Voilà quelques exemples de ce qu'ont rendu possible les Artisans du Changement. Ce programme nous conduit à la découverte de ces pionniers d'un genre nouveau, aux quatre coins de la planète. Une série de films qui met l'accent sur les actions que chacun d'entre eux mène au quotidien : des actions simples, empreintes de bon sens mais qui font d'eux de véritables « Artisans du changement ».

Soyons nous-même des artisans du changement, dans notre manière de consommer et de vivre ! Vous avez déjà franchi un pas énorme en choisissant de soutenir des structures comme @ deux pas des champs, qui luttent pour la relocalisation des échanges, surtout pour l'approvisionnement alimentaire.

Pour plus d'informations sur ces films documentaires :

www.artisansduchangement.tv

Paniers de légumes et fruits: compositions provisoires

Légumes de Daniel Ducreux

Petits variés (11 €) : 500g de bettes, 400g de carottes, 1 chou rave, 1 courge muscade, 250g de mâche, 400g de navets, 600g de pommes de terre, 1 salade.

Grands variés (15 €) : 750g de bettes, 800g de carottes, 1 chou rave, 1 courge muscade, 400g de mâche, 700g de navets, 1kg de pommes de terre, 1 salade.

Tout p'tit panier (7 €) : 200g de bettes, 200g de carottes, 1 chou rave, 1 courge muscade, 100g de mâche, 200g de pommes de terre, 1 salade.

Très grand varié (17€) 750g de bettes, 800g de carottes, 1 chou rave, 2 courges muscade, 400g de mâche, 700g de navets, 1kg de pommes de terre, 1 salade.

Fruits de Marc Besseas et Michel Crozier

P'tit fruité : 950 g de poires, 900 g de pommes **AB**, 1 nectar pêche de vigne

Grand fruité : 1,7 kg de poires, 1,7kg de pommes **AB**, 1 nectar pêche de vigne

Sem 43 : 110 paniers

Bonne semaine à tous!

Idées recettes

velouté de courge muscade

Ingrédients

- 900g de courge muscade
- 3 carottes
- 1 oignon émincé
- 1 bouillon cube de poule dégraissé
- 1 litre d'eau
- Sel de Guérande aux algues
- Poivre du moulin
- 3 feuilles de sauge

Préparation

Épluchez et coupez la courge muscade en gros cubes

Épluchez et coupez en rondelles les carottes
Dans un faitout, mettre la courge muscade + les carottes + l'oignon + le bouillon cube + le sel + le poivre + les feuilles de sauge.
Cuire 30 min à feu doux puis mettre le tout dans le blinder et mixer pendant 2 min.

