

# LE PANIER DE NOUVELLES FRAÎCHES

Janvier 2010 / Semaine n° 9

## Nouvelles des champs

### SOLIDARITE PAYSANS

Bonjour à tous ! Peut-être vous demandez vous parfois pourquoi les paysans manifestent de plus en plus souvent, pourquoi des associations telles que les nôtres ont notamment pour but de leur permettre de disposer d'un revenu décent. Un reportage diffusé sur **France3 Région Rhône-Alpes Auvergne** dans le cadre de l'émission "**TERRE D'ENTRAIDE**" présentera l'association **Solidarité paysans** qui s'est donnée pour mission d'accompagner les paysans en difficulté, leur évitant parfois de tout perdre. **A regarder ou à enregistrer : le Samedi 6 mars, à partir de 15h ou 15h30 Durée : 53 minutes** ; merci à l'une de nos consommatrices qui nous a donné cette information ! En attendant, pour mieux connaître l'association qui sera présentée : <http://www.solidaritepaysans.org>

### DELICES FRUITES !!!

Comme nous peut-être, même si aimez vous régaler de fruits de saison, les tout premiers rayons du soleil vous donnent envie d'y ajouter d'autres saveurs ; **Yannick avec ses compotes et Régis avec ses desserts de fruits, nous font profiter des fruits de saison ou de l'été dernier en les mélangeant le plus souvent à la pomme qui leur garantit une consistance idéale !** Les deux sont délicieux, à vous de les départager...si vous pouvez. Et n'oubliez pas de les utiliser pour agrémenter vos faisselles de vache ou de chèvre ; il s'agit là d'un dessert complet qui devrait emballer petits et grands ! N'oublions pas à cette occasion de parler des compotes de poire de Florian ! Vous lui avez taillé un énorme succès pour ses confitures à base de poires et de noix ; la compote devrait suivre le même chemin. Des produits à trouver dans la rubrique fruits et légumes et à la sous rubrique: jus, confitures, compotes ...

### L'EQUIPE

Rassurez vous, Rémi notre nouveau collègue ne vous a pas oublié ; il se présentera la semaine prochaine dans votre panier de Nouvelles fraîches !

### LES BLETTES !!!

Conservation: Ne pas laver les feuilles et les ranger au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles resteront croustillantes jusqu'à 4 jours. Les feuilles, et non les côtes, se congèlent après les avoir blanchies 2 minutes.

### Paniers de légumes : compositions provisoires

**Petits variés** : 1 salade, 300 g de carottes, 1 chou frisé, 1 bte persil, 700 g de poireaux, 800 g de bettes

**Grands variés** : 1 salade, 500 g de carottes, 1 chou frisé, 2 btes persil, 1 kg de poireaux, 1,3 Kg de bettes, 500 g d'oignons

**Paniers simples** : 0,7 kg de carottes, 1 chou frisé, 1 kg de poireaux, 1 Kg de bettes

Et comme d'habitude, le **panier d'échange** sera là pour adapter les paniers au goût de chacun !

### Les chiffres de la semaine

133 Commandes

C'est une petite semaine (normal : les vacances) mais bien meilleure que les périodes de vacances habituelles

Merci de votre soutien

**Une info qui peut intéresser vos proches et amis habitant ou travaillant à VILLEURBANNE :**

Un nouveau point de distribution ouvert à tous va être mis en place à partir du

**Mercredi 17 MARS**

tous les Mercredis de 16H30 à 17H15

**Avenue Blanqui à proximité de la mairie de Villeurbanne**

### Idée recette

#### Flan aux blettes

**INGREDIENTS (4 pers) :** une botte de bettes 4 oeufs 2 petits suisses nature sel, poivre ciboulette oignon fromage râpé

**PREPARATION** Séparer les côtes de bettes des feuilles et les faire cuire séparément, dans un peu d'eau pour les feuilles (5 minutes suffisent), dans beaucoup d'eau pour les côtes (30 min de cuisson). Mixer les bettes et rajouter les petits suisses, les oeufs, l'oignon hâché. Assaisonner et rajouter le fromage râpé. Faire cuire au bain marie à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Servir tiède.

#### Gratin de blettes et pois chiche au Sbrinz ou au parmesan

**INGREDIENTS (2 pers) :** 1/2 botte de blettes 2 petits oignons nouveaux environ 200 G de pois chiches 3 cuillères à soupe de crème liquide 125 g de sbrinz ou de parmesan Sel fin, poivre du moulin

**PREPARATION** Laver les blettes, séparer le blanc du vert. Hacher finement le blanc, ciseler grossièrement le vert. Emincer les oignons nouveaux. Faire rissoleur dans un peu d'huile d'olive l'oignon puis le blanc des blettes, saler et laisser cuire à feu doux dans leur eau de végétation pendant 8 à 10 min. Ajouter alors le vert, bien mélanger et laisser cuire environ 10 min à couvert. Pendant ce temps, diviser le morceau de Sbrinz en 2 et en couper la moitié en lamelles (on peut utiliser un économe) . Hors du feu, ajouter la crème, les pois chiches cuits, les copeaux de sbrinz, saler et poivrer. Répartir le mélange dans des plats à gratin et râper par-dessus () le fromage restant. Glisser dans un four préchauffé à 200° pendant 10 min avant de mettre le grill en action pour gratiner

