

HISTOIRE DE PANIER DU 31 OCTOBRE

Bonjour,

Ce jeudi 31 octobre, avec un pointe d'émotion pour Sarah, car il s'agissait de la dernière distribution de ses petits paniers ! Mais pour autant, elle nous donne rendez-vous, comme d'habitude tous les jeudis soirs de novembre pour une vente directe à la ferme à partir de 17h, juste avant la distribution des moyens et grands paniers, qui elle se terminera le jeudi 21 octobre (soient 3 prochaines semaines).

Les tarifs appliqués pour la vente sont les même que pour les contrats de légumes et vous pourrez choisir vos légumes de saison.

Vous trouverez sur le site amaplacesurlaterre.fr le tableau des unités distribuées pendant la saison.

QUESTION POUR LES PETITS PANIERS :

Les amapien.ne.s qui avaient un contrat petit panier, tout nouveau cette année 2019, Sarah souhaiterait connaître votre avis sur le choix qu'elle a pris, en favorisant pour chaque distribution, la diversité de légumes avec une petite quantité ex. : 1 betterave + 1 céleri + 1 salade + 400 g de carottes + etc. ...

Merci de nous faire part de votre retour afin aussi de proposer l'année prochaine un autre choix en privilégiant la quantité de légumes avec moins de diversité ex. : 4 betteraves + 2 salades + 1 kg de carottes

Un peu de connaissance généreusement communiquée par Pascal sur cette belle famille de cucurbitacées composée de 3 principales espèces domestiquées:

1 - Curcubita maxima ex. : le potiron



2 - Curcubita moschata ex. : la butternut



la musquée de Provence



3 - Curcubita pépo ex. : grandes variétés de formes patidou, pâtisson, courge spaghetti, citrouille ...

Dans les grands paniers, la reine de la courge était ce jeudi une belle Mexicaine appelée la Cochiti pueblo (en photo ci-dessous sur son coussin) qui n'appartient à aucune de ces 3 variétés ! Car Madame ne se croise pas avec ses consoeurs ! C'est une curcubita angio sperma (pas facile de trouver simple sur ce genre !) Elle peut se cuisiner crue râpée en vinaigrette ou cuite en frite, sautée, en ratatouille, gratin.

Alors, s'il vous plait, nous vous remercions de recueillir ses précieuses graines, de les faire sécher et de les remettre dans une enveloppes étiquetée au Jardinier en Chef Pascal !

Pour les autres courges, nous vous conseillons vivement de récupérer leurs graines et de les faire griller au four en les accommodant des épices de votre choix.

Enfin pour les chanceux d'avoir dans leur panier un chou chinois, voilà une nouvelle recette de potage :

Potage au chou chinois

Nombre de parts : 2 - Préparation et cuisson : environ 30 mn

Ingrédients pour un litre et demi de potage :

- 1/2 chou chinois
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 pomme de terre + sel + poivre

Préparation

- Peler l'oignon, la carotte et la pomme de terre, les découper en rondelles.
Passer sous l'eau, pour les nettoyer, les feuilles du chou chinois, comme on le ferait pour des endives.
Mais ne pas les laisser tremper, cela détruit les vitamines.
Les découper en plusieurs morceaux.

- Placer tous les légumes dans une grande casserole ou, mieux, à l'autocuiseur, pour une cuisson plus rapide.
- Recouvrir d'eau, saler légèrement.
A l'autocuiseur, après la montée en pression, laisser cuire 10 minutes.
- A la casserole, c'est un peu plus long, disons, 20 minutes environ.
Pour finir, mixer le tout, avec l'eau de cuisson, au blender ou au mixeur.