

La Feuille de Chou

AMAP du Pays Voconces – AOÛT 2010
Association 1901, siège à la Mairie de Vaison-la-Romaine
Email : amapvaison@gmail.com
Fleur de concombre



L'Echo du Potager

Les Amapiens s'expriment :

D'abord, les frustrés ...

« Très belles les tomates, mais peu goûteuses pour les rondes !
Très goûteuses mais abîmées pour les plissées !
Et les poivrons verts sont un peu rabougris !
Et le basilic est déjà fané ! »

Puis, les ravis ...

« Félicitations pour la qualité et la quantité des haricots verts fins, des cocos et des autres légumes d'été avec lesquels on se régale ».

Alors, rondes, plissées ou noires ?

Notre spécialiste répond : « Les tomates rondes ou allongées sont certes moins goûteuses, mais elles sont plus résistantes aux mauvaises conditions météo. C'est la certitude d'avoir des tomates en été, quel que soit le temps. Quant aux autres : les plissées sont une sélection de « Coeur de bœuf », elles s'appellent « Aurea ». Ensuite il y a la « Rose de Berne » et la « Noire de Crimée ».

Ces tomates sont plus gustatives, mais elles ont le défaut d'être molles à maturité. Il faut les manipuler avec soin ou alors il faut que je les ramasse vertes comme en Italie, mais elles perdront de leur arôme ».

Conclusion de votre rédactrice : les tomates, c'est comme les humains, nul n'est parfait !

« **Pour les poivrons**, poursuit Claude, s'ils étaient rabougris, c'est qu'ils avaient eu un coup de chaud. Ça peut être de notre faute. Lorsqu'on les ramasse, il arrive qu'ils restent dans le véhicule quelque temps avant d'être transportés dans la chambre froide ».

« **Le basilic** fane très vite, précise-t-il, mais de toute façon il s'emploie surtout déshydraté et se réhydrate au contact des sauces ou des soupes que l'on fait. »

Congelé en sachet, il se conserve aussi très bien. Il suffit d'en prélever la quantité nécessaire au fur et à mesure des besoins.

A la ferme, le travail bat son plein.

Claude fait le point : « Ça arrose aux quatre coins de l'exploitation. Les mauvaises herbes, comme l'ambrosie, deviennent très envahissantes. Les moissons sont terminées. A présent on commence à préparer pour les derniers semis d'hiver (mâches, salades, épinards, navets) mais aussi pour les futures céréales (10 ha environ sur mon exploitation). Cette semaine, j'ai été contrôlé par le "fredon" (1) pour voir si je n'avais pas de symptômes de sharka (2) sur les arbres à noyaux : tout est ok.

A noter que ce mois-ci nous avons mis en place les différents choux pour cet hiver (8 000 plants) et planté (merci à Isabelle pour le coup de main) les nouvelles bandes de fraises pour la récolte 2011, soit 10 000 plants ».

(1) FREDON (Fédération Régionale de Défense contre les Organismes Nuisibles) : syndicat professionnel au service des agriculteurs.

(2) La sharka est une maladie qui touche surtout les arbres fruitiers à noyau : abricotiers, cerisiers, pêcheurs, pruniers ainsi que les arbres d'ornements du genre *Prunus*.

Qu'y a-t-il dans mon panier ?

En août :

C'est la fin des concombres qui se prélassaient, bien au chaud dans la serre.

« Ils doivent laisser la place aux plantations de septembre », explique Claude.

Ce mois-ci dans mon panier, il y a : des aubergines, des tomates, des courgettes et des poivrons.

Agrémentés d'ail, d'oignons et de basilic, ils garniront la ratatouille, et pour les amateurs de bohémienne il faudra ajouter des lardons. Il y a aussi des salades, des haricots verts et des cocos et des nouveautés : melons, panais, maïs doux. Et des pêches dans les paniers de fruits.

C'est quoi le pourpier ?

(Voir le site :

<http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2008/07/04/legume-oublie-le-pourpier.html>)

« Le **pourpier potager** (*Portulaca oleracea* Linné) est une petite plante grasse annuelle (20 à 30 cm de hauteur), aux tiges épaisses et charnues, semi-rampantes, portant des feuilles à pétioles courts. Il appartient à la famille des **portulacées**.

Antiscorbutique, apéritif, astringent, dépuratif, diurétique, émollient, nutritif (20 kcal/100 gr), sédatif, vermifuge ... le pourpier a plein de vertus pour notre santé. Il est notamment riche en vitamines A, B et C, contient du calcium, du fer, de l'iode, du phosphore et ... des omega 3. »

Le pourpier à la cuisine :

« Les **feuilles** et les **tiges crues**, tendres et croquantes, se mangent en salade, soit seules, soit en mélange. Avec leur goût douceâtre, subtilement épicé et agréablement acidulé, elles conviennent également comme condiment ou en garniture dans une salade de tomates ou de concombre. »

Denis, lors de la réception des paniers, a suggéré d'ajouter un peu d'oignon ou d'échalote.

« Le **pourpier** peut être aussi consommé **cuit** : cuire à l'eau comme des feuilles d'épinards. Faites-les cuire dans très peu d'eau salée, et ajoutez une bonne noix de beurre frais (ou de la crème) au moment de servir, dans les potages ou les sauces ou simplement poché dans une potage aux tomates fraîches. On peut faire **confire** les feuilles charnues dans le **vinaigre** pour les déguster en condiments à la manière des câpres. »

Salade verte au pourpier

100 g de pourpier

une batavia

des graines : tournesol, lin, chanvre, quinoa

1 c à s de vinaigre de framboises

1 c à s d'huile de noisette

30 g de Comté

Laver et égoutter la salade.

Laver le pourpier et couper la petite racine.

Mélanger les deux salades, saupoudrer des graines, faire les pétales de Comté avec un économme.

Faire la vinaigrette huile de noisette vinaigre de framboises. Saler et poivrer.

L'AMAP du Pays Voconces vous souhaite bon appétit !