

La feuille de Chou

AMAP du Pays Voconces

Association 1901, siège à la Mairie de Vaison la Romaine

Email: amapvaison@gmail.com



Travail à quatre mains: après la cueillette de l'ail, il faut arracher les tiges. Attention les doigts! (photo Denis Rouxel).

EN NOVEMBRE, DANS TON PANIER

DE LEGUMES TU TROUVERAS :

des choux, des carottes, des salades, des épinards, des navets, des radis, des blettes, et peut-être du rutabaga, du cèleri et des topinambours.

LES FRUITS : les kakis sont prêts à être cueillis.

PRIX MOYEN DU PANIER

Le panier a un prix moyen de 15 €. Pour calculer ce prix, il est nécessaire de tenir compte du revenu, des charges, et de tout ce que coûte l'exploitation : semences, plants, eau, etc ... Ensuite on divise ce total par le nombre de semaines et le nombre d'adhérents et cela donne le prix du panier.

QUIZZ A LA FERME DE RICHEREN-CHES

Qui se cache derrière ces noms : Beurré Bosc, Alexandrine, Comice et Conférence ?

Les poires de votre panier de fruits !

Mais alors, qui sont la Butternut ou « Doubeurre », la Musquée de Provence, et la Longue de Nice ?

Les courges de votre panier AMAP.

Qu'est-ce qu'un chou cabus ?

Un chou lisse ! A la ferme, on récolte des choux cabus rouges, des choux cabus blancs. Et les choux de Milan alors ? **Ceux-là ont des feuilles cloquées.** Mais à la ferme on cultive aussi des choux-fleurs, des choux brocolis et des choux de Bruxelles.

A savoir : pour éviter l'odeur de la cuisson du chou et le rendre plus digeste, ajouter un croûton de pain dans l'eau de cuisson et une pincée de bicarbonate qui va absorber le soufre (responsable de l'odeur puissante du chou) et aussi fixer la couleur.

AMAP et « Rencontres gourmandes »

Fin octobre, l'AMAP du Pays Voconces a participé aux Rencontres Gourmandes. Paul, Denis et Claude ont présenté l'historique de notre AMAP ainsi que son fonctionnement. Michel Gonçalves (Administrateur d'Alliance Provence et référent de l'antenne des AMAP du Nord- Vaucluse) et Emmanuelle Vande Kerckhove (chargée de mission Alliance Provence), ont rappelé quelques-uns des 18 grands principes de la Charte des AMAP : maintien d'une agriculture paysanne locale, sans pesticides ni engrais de synthèse ; principe de solidarité envers le producteur, par un engagement du consommateur qui paye à l'avance ses paniers. Ces principes participent d'un idéal. Il faut savoir qu'en France « dans les cinq dernières années, on a vu disparaître 15 000 exploitations, entraînant la disparition très rapide et irréversible des terres agricoles, souvent au profit de l'urbanisation ». En contrepartie il y a eu 1200 AMAP créées en France depuis 2001, dont 140 en PACA et 14 en Vaucluse.

Les Jardins de Cocagne en Baronnies étaient représentés par Corinne : la démarche du Réseau Cocagne est tournée vers l'insertion sociale et professionnelle à travers des jardins maraîchers biologiques qui permettent à des adultes en difficulté de retrouver un emploi et de (re)construire un projet personnel grâce à la production et à la distribution de légumes.

Lors de la Table ronde sur le vin bio, Pierre Joly, agriculteur vigneron de La Roche-Buissière à Faucon, a retracé les différentes étapes et contraintes rencontrées par un vigneron, en conversion vers l'agriculture biologique. Jean Dieu, président de la cave coopérative de Villedieu, Pierre et d'autres intervenants, ont fait part de leur réflexion sur l'avenir et la commercialisation du vin bio. Quant à Emmanuel Bourguignon (fils de Claude et Lydia qui ont participé au film "Solutions Locales pour un Désordre Global"), il a exposé les impacts des pesticides et des engrais sur la microbiologie du sol, devant un public très nombreux qui l'a écouté avec beaucoup d'attention et d'intérêt.

SAVEZ-VOUS MANGER LES CHOUX ?

Avec l'automne les choux sont à croquer. On dit que la culture du chou remonte à 4000 ans et qu'il en existe plus de cent variétés. On peut en faire un inventaire à la Prévert : chou blanc, chou vert, chou rouge, chou pommé, chou cabus, chou pointu, chou cavalier, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, chou chinois, chou romanesco, choux de Bruxelles, du Portugal, de Milan, de Savoie, il y a le choix ! Peu calorique (22calories pour 100g), réputé pour ses bienfaits sur la santé, le chou est source de minéraux (potassium, soufre, phosphore, calcium, fer, magnésium), vitamines (C, A, B9, E, K...) et de substances antioxydantes. Alors puisque c'est la saison, on en profite et on le mange à la mode de chez nous : cru, en salade ; cuit, en soupe, purée, choucroute ou braisé, farci ...

Deux recettes à essayer et déguster dans cette Feuille de Chou !

Deux sites à consulter pour tout savoir ou presque ... sur le chou :

<http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2007/12/13/le-chou-minitrip-a-travers-sa-biodiversite.html>

<http://www.aufeminin.com/fiche/cuisine/f7195-tout-sur-le-chou.html>

Le travail à la ferme :

« On a semé les petits pois et les fèves, ils sont plutôt bien sortis, souligne Claude ; pour les oignons jaunes et les aulx, on en a planté la moitié et on plantera le reste dans une semaine. Noël attache et paille les cardons, et j'ai commandé les semences de pommes de terre pour la saison prochaine. On est toujours dans la réalisation de planches maraîchères, afin de pouvoir réaliser du faux-semis et désherber par brûlage le maximum de mauvaises herbes qui viendraient à germer, avant de semer à partir de mi-janvier. Pour le montage des serres, ce ne sera pas avant mi-janvier, je viens d'avoir le constructeur. »

DESHERBAGE THERMIQUE

Pour désherber les buttes maraîchères, Claude utilise un brûleur à propane. Il faut d'abord laisser germer au maximum les mauvaises herbes. Le choc thermique a une action sur le premier centimètre de terre et les mauvaises herbes germées meurent. Après deux passages, la terre est prête à recevoir les bonnes graines ou les petits plants.

SEMENCES et PLANTS

Sur l'exploitation, les semences et les petits plants sont contrôlés. Ils doivent être certifiés Bio. « J'achète mes petits plants chez Meffre-Plants à Montoux, qui produit des plants maraîchers biologiques, explique Claude. Mais il faut commander entre 1 000 et 2 000 plants. Tout est question de prix et de quantité. »

Pour les graines, il passe commande par internet chez Essem'Bio, société spécialisée dans les semences biologiques et biodynamiques à destination des maraîchers et des particuliers. « Certaines plantes rares sont très chères, constate-t-il. Et elles sont vendues par 3 ou 5g. »

CHOU ROUGE EN SALADE (recette de Christiane)

Pour 8 personnes :

1 chou rouge / 6 cuillères à soupe de sel fin / 1 petit verre de vinaigre
1 ou 2 citrons / 4 gousses d'ail / 1 cuillère à café de sucre ou de miel
Huile d'olive / Sel / Poivre

Nettoyer le chou et le couper en fines lanières, les mettre dans un grand saladier, saupoudrer de sel et verser le vinaigre.

Pétrir le tout à la main quelques minutes pour assouplir les lanières de chou. Garder en attente 40 minutes en renouvelant le pétrissage 2 ou 3 fois. Rincer plusieurs fois à grande eau pour bien ôter le sel.

Presser les citrons, ajouter au jus les gousses d'ail écrasées, le sucre ou le miel, huile d'olive, et sel (si nécessaire) et poivre. Verser la sauce sur le chou bien égoutté.

SOU FASSUM (recette provençale)

Pour 6 personnes : un beau chou vert frisé / quelques feuilles d'épinard / 200 g de poitrine de lard maigre / 2 oignons / 1 tasse de lait / 2 tranches de pain rassis / 250 g de chair à saucisse fine ou un reste de viande / 140 g de riz / 1 oeuf / thym / 2 gousses d'ail / noix de muscade râpée / 1 litre de bouillon de volaille / 1 petite brique de purée de tomates fraîches / 2 branches de céleri / 1 bouquet garni / sel et poivre.

Parer le chou en retirant les feuilles de l'extérieur et le trognon. Remplir un grand faitout d'eau, à ébullition y plonger le chou et le faire blanchir 5 minutes. Le rafraîchir à l'eau froide et le laisser égoutter à fond

Ouvrir le chou en écartant les feuilles une par une. Retirer soigneusement le cœur du chou et le hacher finement. Laver les feuilles d'épinard, les éponger et les hacher. Détailler la poitrine de porc en petits lardons. Peler et hacher les oignons. Faire tremper le pain grossièrement émietté dans le lait. Pendant ce temps, faire fondre les lardons à sec dans une poêle adhésive en ajoutant le hachis d'oignon. Retirer du feu.

Dans un grand saladier, mélanger la chair à saucisse, les lardons, les oignons, les épinards et le chou hachés, le pain essoré. Incorporer le riz sans le cuire, puis lier avec l'œuf battu, ajouter quelques pincées de thym, l'ail pelé et haché, sel, poivre et muscade râpée. L'assaisonnement de cette farce doit être bien relevé. Pétrir le tout jusqu'à consistance homogène.

Remplir le cœur du chou de farce, puis introduire le reste de farce entre les feuilles en reconstituant le chou. Le ficeler soigneusement, puis le poser dans un égouttoir ou un panier à vapeur. Placer celui-ci dans une grande marmite et y verser le bouillon de volaille. Ajouter la purée de tomate, le céleri tronçonné, ainsi que le bouquet garni, saler et poivrer. Faire chauffer jusqu'à ébullition, puis couvrir, baisser le feu. Laisser mijoter pendant 2h30 au moins. Les saveurs doivent se concentrer et le liquide de cuisson doit être très réduit

Membres du collectif à contacter

SOUTY-ROUXEL Denis *coordinateur* 0490 651869
Isabelle (distributions mardi, resp. légumes secs)

MEIERHANS Paul *trésorier* 0632 402477
Sylvia *secrétaire* (distributions vendredi) 0490288167

HAOUY-FOULON Marie-Claude 0490 417767
Commandes et distributions

CROCHOT Maryline 0682 158148
Responsable fromages—lapins

BARBERA Dominique 0490 652670
(responsable Feuille de Chou)