

La Feuille de Chou

Bulletin de liaison

AMAP du Pays Voconces

Association 1901, siège à la Mairie de Vaison-la-Romaine

Email : amapvaison@gmail.com

EDITION SPECIALE :

« **Grand Froid et Solidarité** »



Pommes et kiwis de la Ferme de l'Aubier (15/02/2012 - Ph. D.B.)

EN FÉVRIER DANS LE PANIER DE

LEGUMES :

potiron provençal, pommes de terre, oignons, chou blanc, et ce qui ne sera pas gelé ...

PANIER DE FRUITS :

kiwis, pommes

Dernières nouvelles de L'EARL de l'Aubier

Après les grands froids et le gel, Claude fait l'état des lieux :

Choux-fleurs : 3000, les plus gros, de la taille d'une balle de tennis à celle d'un ballon de handball, sont tous gelés et irrécupérables. 1000, les plus petits, de la taille d'une noisette sont à surveiller pour voir s'ils se réhydratent ou se sèchent.

Céleris branches : 500 foutus, il n'y en aura plus.

Cardons : 100 foutus, il n'y en aura plus.

Betteraves : 2000 foutues, il n'y en aura plus.

Fenouils : 2000 foutus il n'y en aura plus.

Blettes : les grandes feuilles sont gelées et elles noircissent, il faut attendre que d'autres feuilles poussent.

Le gel n'a pas épargné l'Enclave.

Vous avez peut-être pu le voir à la télévision, au cours de ces dernières semaines, partout en France, **les maraîchers ont été victimes des grands froids, les récoltes sont perdues.**

Grillon n'a pas échappé à la règle. Les températures remontant doucement, Claude a pu aller constater les dégâts du gel sur ses cultures et malheureusement ses craintes se confirment (voir ci-contre) : 3000 choux fleurs ont gelé et de nombreux légumes en plein champ n'ont pas pu résister aux fortes températures négatives et au vent glacial de ces deux dernières semaines : beaucoup ont gelé.

La semaine dernière, Claude a constaté avec stupeur que sa chambre froide était passée en mode congélation, ce qui n'est pas prévu. Tellement il faisait froid, il a été obligé d'installer un radiateur électrique à l'intérieur pour ramener la température à 4°. Les pommes de terre qui n'aiment pas le gel en ont pâti, il a été obligé d'en jeter une partie, et cela explique que celles qui sont dans nos paniers sont parfois piquées ou un peu abîmées.

Vendredi dernier, pendant la distribution, les paniers placés tout en haut de la pile dans le camion, ont même eu des légumes gelés, tant le froid était vif. Et pourtant Claude avait chauffé le camion avant de partir de Grillon.

Isabelle nous informe que « *certaines AMAP de la région d'Avignon n'ont RIEN dans leur panier en ce moment.* »

C'est donc le moment de se souvenir que nous avons signé **un contrat solidaire**. Parmi les 18 Principes fondateurs des AMAP, l'article 16 stipule « **la solidarité des consommateurs avec le producteur dans les aléas de la production** ».

C'est donc le moment de se rappeler que le mot **SOLIDARITE** a un sens.

Pendant quelques temps, nos paniers vont sans doute être moins garnis, il va manquer tout ce qui a gelé, que Claude ne pourra pas faire réapparaître d'un coup de baguette magique...

Il va falloir ressemer, replanter et ... attendre que ça pousse !

Mais n'oublions pas que chaque fois que c'est possible et en Été particulièrement, nous avons souvent des légumes en plus, alors que la situation d'aujourd'hui est accidentelle. L'un compense l'autre.

Solidairement, le Collectif

Salades et radis : à surveiller, je ne sais pas comment ils vont évoluer.

Carottes : les trois premiers centimètres du haut des carottes ont subi un dessèchement dû au gel et au vent. Les cellules sont déshydratées, les carottes à ce niveau donnent l'impression d'avoir été taillées en accordéon, je ne sais pas si on pourra récupérer quelque chose.

Dans la chambre froide et les granges : des pommes de terre gelées (1/3), ainsi que des courges.

Poireaux : les hauts des feuilles de poireaux ont séché.

Il reste des légumes mais moins de quantité et surtout moins de variétés.

Deux bâches de serres ont été également endommagées par le vent violent qu'il a fait.

« Il faut vite replanter et semer pour pouvoir remplir les paniers, mais les conditions ne sont pas encore bonnes.

Merci d'être patients et vivement les beaux jours pour les Amapiens. »
Claude

EN CUISINE : deux recettes offertes par Ljiljana

Galette à la farine de pois-chiches

Ingrédients : 250 g. de farine de pois chiches – 2 oignons moyens – 1 grosse courgette – 1 c. à c. de Curry – 1 c. à c. de Cumin – 1/2 c. à c. de Gingembre (facultatif) – 1 petite pincée de Piment – sel – un ½ sachet de poudre levante – Huile pour friture ou graisse de palme – Eau
Éplucher les oignons, couper en petits dés. Râper la courgette (ou couper comme les oignons) Mettre les légumes crus dans une bassine. Ajouter la farine de pois chiches, sel, levure et toutes les épices. Verser progressivement de l'eau froide jusqu'à obtenir une pâte plus épaisse que la pâte à crêpes. Bien chauffer une poêle à fond épais et le recouvrir d'huile. Verser la pâte avec une louche, l'étaler de manière à obtenir une galette de 6cm de diamètre et d'un demi centimètre d'épaisseur. Bien dorer des deux côtés en retournant plusieurs fois.

Dans l'assiette :

Cette délicieuse galette se mange bien chaude accompagnée d'une salade verte ou d'une autre crudité. Elle se conserve facilement trois-quatre jours au frigo et se réchauffe dans une poêle sèche, au four ou, encore, à la vapeur.

Variantes :

On peut la préparer avec d'autres légumes (carottes, aubergines, brocoli, choux-fleurs, etc.). Mon mélange préféré est carottes-oignons...

Remarque :

Le pois chiche est très riche en protéine (18 à 20% de son poids), en calcium (autant qu'un fromage blanc ou un camembert), en vit C et B1.

La qualité biologique des pois chiches les rend plus digestes ainsi que la présence de cumin.

Le seul problème : c'est trop bon, on risque d'en manger trop et de conclure : je ne digère pas les pois-chiches ! Deux petites galettes par personnes suffisent !

Panisse

Ingrédients : 250 gr de farine de pois chiches, 1 litre d'eau, sel, poivre, 1 c. à c. de cumin, une 1/2 c. à c. de curcuma (facultatif ... pour donner une jolie couleur jaune !)

Délayer la farine dans le litre d'eau froide, saler, poivrer et porter au frémissement tout en remuant assez régulièrement. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes à feu très doux en maintenant la masse près du frémissement en remuant encore plusieurs fois. Préparer pendant ce temps un plat à gratin dont le fond est bien huilé. On y versera la préparation une fois cuite pour qu'elle refroidisse. Notre panisse est prête et pourra être découpée en carrés.

Dans l'assiette : la panisse peut être servie froide accompagnée d'une salade verte ou salade de tomates.

À partir de cette recette de base, maintes autres variantes peuvent être déclinées :

- Frire les carrés froids dans l'huile d'olive et servir chauds, particulièrement bon avec une sauce de tomates à la provençale
 - Mélanger à la panisse, vers la fin de cuisson, un bol de légumes poêlés : carottes, oignons, orties, épinards, vert de blettes, algues iziki, etc. Mon mélange préféré, en été : poivrons rouges et oignons et orties échalotes au printemps.
 - Utiliser les épices chaudes, digestives et colorantes : curry, curcuma, ras el hanout, mais aussi gingembre, poivre, piment, paprika.
- Attention : la proportion d'eau peut varier selon le grain de la farine. Par précaution, si vous voyez que la farine est très fine, commencer avec moins d'eau.*

Membres du collectif à contacter :

Marie-Claude HAOUY-FOULON : commandes et distributions – **0490 417767**

Denis ROUXEL : coordinateur – responsable commande veau **0490 651869** et **Isabelle SOUTY-ROUXEL :**

distributions mardi – responsable légumes secs

Christine CHRISTIANSEN : responsable jus de fruits/olives et huile d'olive – **0490 365270**

Paul MEIERHANS assisté de Martine Basset : trésorier – gestion des contrats – **0632 402477**

Sylvia MEIRHANS : secrétaire – distributions vendredi **0490 288167**

Dominique BARBERA : responsable du bulletin de liaison « La Feuille de Chou » – **0490 652670**