

La Feuille de Chou

AMAP du Pays Voconces - MAI 2010

Histoire de tuyaux, d'escargots et de petits légumes :

Claude a acheté des tuyaux pour l'arrosage. Mais depuis il pleut ... !

Les escargots, eux, sont à la fête ! Ils adorent la pluie et les légumes bios.

D'ailleurs en coupant les salades, Noël en a déjà ramassé 17 ou 18 kg avec Ayate. Alors, avis aux amateurs de Petits Gris, Noël a de bons coins à vous recommander.

Cette semaine, ils ont mis en place de nouveaux oignons blancs, des cébettes, des salades, des melons (dont les taupins - vers fil de fer - se régalent), des piments et du maïs doux.

Les fèves, petits pois et concombres arrivent bientôt, mais les pommes de terre primeurs traînent, et les fraises attendent pour rougir un soleil plus vaillant (peut-être encore deux semaines).

Une variété ancienne d'artichauts, l'Impérial Star, vert-violet à tête ronde, vient de lever et devrait suppléer en septembre-octobre aux 70 plants (sur 1000) qui ont survécu au gel... L'artichaut est difficile à semer car il nécessite une température très stable autour de 13°C pour lever, et on ne trouve donc plus de plants en cette saison.

Brève :

Pain&Liberté tiendra un stand pendant les distributions des 18 et 21 mai, dans le cadre de la « Quinzaine du Commerce équitable ».

A la cuisine :

Les **asperges** se cuisent dans l'eau bouillante, 3 mn pour les petites et moyennes, 4 mn pour les plus grosses. Puis les passer ensuite sous l'eau froide pour les refroidir.

Les **choux-raves** se mangent crus râpés (avec une pomme par exemple), ou cuits à la vapeur puis sautés, ou revenus à l'huile directement...

Une **salade flétrie** se « restaure » complètement en la trempant dans l'eau à 40°C quelques dizaines de minutes ou heures selon l'état.

« Escargot d'Bourgogne, montre-moi tes cornes ... »

Il existe deux familles d'escargots comestibles : l'escargot de Bourgogne (*Helix pomatia*) et l'escargot Petit-gris (*Helix aspersa*). Et il existe des lois très précises concernant leur ramassage. Pour l'**escargot de Bourgogne**, il est interdit de les ramasser s'ils ont un diamètre inférieur à 3 cm et ce, quel que soit l'endroit ou la période. Il faut se munir d'un petit anneau de 3 cm de diamètre, si l'escargot passe à l'intérieur, vous devez le remettre en place. Pour les malchanceux de taille supérieure, ils ont encore une chance supplémentaire car leur ramassage est strictement interdit durant les mois d'Avril, Mai et Juin. Le reste de l'année, s'ils ont atteint la taille légale, vous pouvez donc les ramasser (Sauf restriction préfectorale particulière). Pour l'**escargot Petit-gris** c'est beaucoup plus simple. Vous pouvez les ramasser quelle que soit la saison à partir du moment où ils sont bordés. Cela signifie que le bord de la coquille au niveau de la tête est épais et légèrement incurvé vers l'extérieur. C'est le signe que l'escargot a atteint sa taille adulte.

Une fois ramassés, vous devrez les faire jeuner. Plongez-les ensuite dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes après la reprise d'ébullition. Après cela vous les 'dé-coquillez' et enlevez le tortillon (ou hépatopancréas) et vous les plongez 15 minutes dans une eau glacée et saturée de gros sel. Vos escargots sont maintenant prêts à être cuisinés ou congelés pour plus tard.

LA RECETTE

Filet de cabillaud rôti aux asperges

Ingrédients:

- Filet de cabillaud un peu épais
- Asperges (ne garder que le tendre bien épluché)
 - Échalotes
 - Citron
 - Huile d'olive
 - Ciboulette
 - Sel, poivre

Faire cuire les asperges à la vapeur "al dente" (elle finiront de cuire avec le poisson)

Les déposer délicatement dans un plat bien alignées sur 1 ou 2 rangs suivant la grosseur
Saler, poivrer, ajouter l'échalote finement ciselée + du jus de citron et 1 filet d'huile d'olive

Déposer dessus le poisson, assaisonner de sel, poivre, ciboulette + filet d'huile d'olive.

Mettre à four chaud (180 à 200°) jusqu'à ce que le poisson soit cuit et moelleux (environ 10 à
15 mn suivant l'épaisseur et le goût de chacun)

Accompagner de riz, pommes de terre, ou mieux de patates douces oranges (pour la couleur et
les papilles, c'est « le must »)

(avec l'aimable complicité d'Hélène Vaillant et de mosaïk)

L'AMAP du Pays Voconces vous souhaite bon appétit !
