

La soupe...

N'avez-vous jamais entendu notre producteur Fix lancer sa diatribe : «... et va pas me faire une soupe avec ces légumes, y a plein de recettes pour les accommoder... »

Allez... Avouez ! Vous aussi, parfois (souvent ??), le chou chinois termine sauvagement mixé dans la soupe de légumes de fond de frigo d'un soir où on n'a plus grand'chose...

Pour vous aider à transformer les merveilles de la terre que nous concoctent nos producteurs et pour éviter les foudres de Fix, voici quelques trucs.

Les incontournables : les sites internet de cuisine. Ils sont pléthores !

Je n'en citerai que quelques uns, avec ma préférence au premier.

www.supertoinette.com

www.chefsimon.com

www.marmiton.org

www.jesuispasunecourge.com

Je suis sûr que nous avons chacun le notre, n'hésitez pas à nous le faire partager en nous contactant journal@crapaud-sonneur.org

Une recette vécue, testée et approuvée (et toute simple !!) pour accommoder plein de légumes !

Dans une cocotte en fonte bleue (ça marche aussi avec des cocottes en fonte rouges ou vertes...), jetez de l'osso bucco (veau, dinde, fourmi...), faites revenir avec un oignon rouge (si Fix a distribué des blancs ou jaunes, soyez fou, n'hésitez pas !) et un peu d'huile, mouillez le tout avec un coulis de tomates et ajouter les légumes grossièrement assassinés. Mettez tout ce qui vous tombe sous la main, ça marche !! Laissez mijoter 40-45 minutes tout en surveillant. Gros MIAM en perspective !!! Il y a rarement de restes.

La parole aux Amapiens : une remarque ? Mettez ce coupon dans la boîte à idées de la distrib...

Faites germer vos idées

4



Le journal du Crapaud Sonneur

N°7 – Novembre 2011

Contact : journal@crapaud-sonneur.org

Le prochain CÔa de neuf sort le 14 décembre, ne le manquez pas !

Proverbe de novembre : À la saint-Ernest, abats les pommes qu'il te reste.

Message de Pascal, Producteur
A l'attention des adhérents légumes mensualisés

Chers adhérents,

Cette année, le rendement a été optimal. Les paniers de légumes ont donc été bien fournis. J'espère qu'ils vous ont donné toute satisfaction. Toutefois, le surcroît d'activité au printemps m'a empêché d'assurer la gestion des encaissements de façon régulière, comme prévu dans notre contrat qui précise que "les chèques sont encaissables le 7 de mois concerné." J'ai un mois de retard dans l'encaissement des chèques, ce dont vous voudrez bien m'excuser.

Pour le combler, je souhaiterais donc **encaisser, lors du mois de novembre** et avec quinze jours d'intervalle, **deux chèques au lieu d'un** :

Celui du mois d'octobre, au cours de la 1^{ère} quinzaine du mois de novembre.

Celui du mois de novembre, au cours de la 2^{ème} quinzaine du mois de novembre.

Pour certains, ce double encaissement mensuel pourrait poser problème, ce que je peux tout à fait comprendre. Je vous invite donc à venir à ma rencontre, lors des prochaines distributions auxquelles Fix et/ou moi-même assisterons, pour envisager une solution alternative et concertée.

En l'absence de prise de contact de votre part, je considérerai que vous m'autorisez à procéder à ce double encaissement.

Comptant sur votre compréhension et restant à votre disposition...

Pascal, votre producteur.

Faitesduolaire

le 15 octobre,

Retour sur cette manifestation, où l'on pouvait rencontrer deux de nos producteurs, Vincent Dusaux, producteur de plantes aromatiques et médicinales et Maryse Maifert ainsi que Vincent Cocagne, nos boulangers d'Un Pain de Côté. Vers 14h00, malgré le beau temps et un cadre superbe, le parc de Mme de Graffigny à Villers lès Nancy, le visiteur se fait rare. J'en profite pour parler avec Vincent Dusaux qui me montre son étal, ses préparations avec de belles étiquettes... prêtes pour la vente. C'est dans ce très joli cadre que se trouve également un jardin pédagogique pour les écoles de Villers les Nancy avec des plantes aromatiques, des courges et autres légumes, un tee-pee, des sculptures d'élèves en matériaux recyclés...

Aussi la démonstration de fours solaires dans lesquels ça bloublouttait tranquillement...



Également tous les mercredis après-midis à partir de 16h00, se tient un marché bio où l'on peut retrouver les produits de nos boulangers Un pain de Côté.

Légumes bio et allaitement... un duo de choc !

16 octobre...

Nous prenons la direction de la MJC Beauregard. En effet, les bons produits bio, nous les connaissons dans notre Amap, pour nous les adultes, pour nos enfants, nos ados... mais quid pour nos bouts de chou, nos bambins, nos tout petits petits qui ne sont pas encore à la première cuillerée de soupe de carottes de nos producteurs ? Lait en poudre me direz-vous ? Même bio, ça reste de la vache... pour nos bambins, le top du top du nec plus ultra, c'est l'allaitement maternel ! Également pour ceux qui sont déjà à la première cuillerée de bouillie de pommes de terre/carottes de nos producteurs de légumes. Et oui, car les bons produits bio que nous mangeons (enfin, vous les femmes qui avez fait le choix de l'allaitement) dans notre Amap sont transmis à nos bambins dans le lait maternel. Certes, un bémol... en allaitement maternel, pas de certification Bio de la part d'un organisme agréé et pour cause, le seul organisme agréé c'est la femme et ses seins ! (N'allez pas lui agraffer une étiquette AB ou Ecocert sur l'aréole, même avec une épingle à nourrice, vous risquez la baffe !) Bref, tout cela pour vous parler de la SMAM, la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel. Et ce dimanche, c'était la Grande Tétée. Rencontre avec des professionnels (consultante en lactation...), des stands de produits pour nos bambins (Mamanana, Coton Bleu...), de l'information sur l'allaitement (Info Allaitement 54, La Leche League...), table ronde sur *allaiter et rester une femme libre...* À savoir que la gente masculine était bien représentée avec la présence de nombreux papas. Beaucoup d'initiatives étaient organisées par le Conseil Général lors de la SMAM, relayées par une superbe affiche : un... verre de lait en train d'être rempli !! Imaginez cela : l'allaitement maternel représenté par un verre de lait en train d'être rempli. Vu le débit du lait versé dans le verre, cela ne provenait pas d'un sein, mais bien d'une bouteille ! Encore un coup de Publi-chose !!

J'imagine bien faire des visuels pour nos légumes en photographiant... un étal des supermarchés Lecherc, tiens, ça plairait sûrement à nos producteurs !! N'allons pas choquer Mme Michu en présentant une carotte un peu biscornue que diab' !