

# La Feuille du Chou



Le bulletin mensuel de L'AMAP de la vallée de Lysieux

## Sommaire

Les dernières nouvelles  
Le premier panier de légumes  
Le premier panier de fruit  
Les recettes du mois  
Sondage  
A la recherche du légume perdu  
Vos articles  
Vos remarques

La récoltes prévisionnelles  
de légumes

### Semaine 24

-1 botte d'oignons blancs  
-1 botte de radis  
-1 botte de carotte nouvelles  
- 1 laitue

### Semaine 25

-1 botte d'oignons blancs  
-1 botte de radis  
-1 botte de carotte nouvelles  
- 1 laitue

### Semaine 26

-1 botte d'oignons blancs  
-1 botte de radis  
-1 botte de carotte nouvelles  
- 1 laitue

### Semaine 27

-1 botte d'oignons blancs  
-1 botte de radis  
-1 botte de carotte nouvelles  
- 1 laitue  
- 4 Artichauts

## DERNIERES NOUVELLES :

### LANCEMENT DE NOTRE ASSOCIATION

Comme convenu lors de notre réunion du 23 Avril 2006, notre association est lancée. Cela fait un mois et demi qu'elle est en cours...

Avec nos 30 foyers nous démarrons nos premières acquisitions de paniers fruits et légumes. Nous avons déjà quelques intermittents du panier qui attendent avec impatience la perte d'un membre adhérents...

## A LA RECHERCHE DU LEGUME PERDU

### LA TETRAGONE :

Pour ce premier article je vous propose de découvrir la tétragone. Ne connaissant par particulièrement ce légume je me suis renseigné : Une plante d'origine Australienne qui possède des feuilles de 8 à 12cm de long d'un vert foncé terne, charnues et épaisses. On consomme ses feuilles lors de l'été en remplacement des épinards (qui ne peuvent être récoltés que lors de l'automne). Les fleurs de la Tétragone sont minuscules et verdâtre. La plante est plus ou moins rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à 1m de longueur. La valeur nutritive des feuilles est de 30kcal/100g. Elle est riche en vitamine C et en sels minéraux. Elle est apéritive, et tonique. Les feuilles sont consommées crues (comme la salade) ou cuites (comme les épinards). La récolte de tétragone est comprise entre juin et septembre.



### SONDAGE :

Le Nom de notre mensuel : ' La feuille du Chou ' vous convient-il ?  
La présentation et sa forme ? Préférez vous un Blog ?  
La périodicité, et les articles ?  
...

## LES RECETTES DU MOIS

La récoltes prévisionnelles  
de fruits

### Semaine 24

- 1 barquette de Fraises  
- 1 kg de cerises bigarreau  
- 1 kg de cerises griotte  
- 1 barquette de groseilles

### Semaine 25

- 1 barquette de Fraises  
- 1 kg de cerises bigarreau  
- 1 kg de cerises griotte  
- 1 barquette de groseilles

### Semaine 26

- 1 barquette de Fraises  
- 1 kg de cerises bigarreau  
- 1 kg de cerises griotte  
- 1 barquette de groseilles

### Semaine 27

- 1 barquette de Fraises  
- 1 kg de cerises bigarreau  
- 5 branche de rhubarbe  
- 1 barquette de groseilles

### VIN DE PAQUERETTES

Prévoir une mesure d'un litre : bouteille d'eau minérale sans le haut, gobelet doseur de la cuisine ou ce que vous trouverez avec ouverture d'une dizaine de cm et de la contenance d'un litre. Récoltez 4 litres de fleurs de paquerette, loin de toute source de pollution. Au retour, versez votre récolte dans un grand récipient (pas en plastique !) et recouvrir de 4 litres d'eau bouillante, puis laisser macérer 3 jours en « touillant » matin et soir. Filtré soigneusement en pressant les fleurs pour en recueillir tout le jus. Mettez à chauffer, ajoutez les jus et zestes de 2 oranges, 3 c. à soupe de raisins secs et 2 ou 3 morceaux de racine de réglisse (bien écrasées au marteau, ou coupées en lamelles) : laissez bouillir un petit quart d'heure, puis baissez la source de chaleur et mettez à fondre doucement 1kg500 de miel. Reversez dans votre récipient de macération et laissez refroidir ; quand c'est tiède, ajoutez 2 c. à soupe de levure de bière (en paillettes) préalablement mélangée avec un peu de la décoction. Couvrir votre récipient et laissez macérer une semaine à température ambiante : la fermentation démarre et la boisson pétillera légèrement. Filtré et mettre en bouteilles soigneusement fermées : les bouteilles en verre, style limonade ou bière, avec capsule en faïence sont très pratiques pour cela ! Peut-être consommé de suite mais nettement meilleur après quelques semaines ou mois ! A consommer frais, avec modération, à l'apéritif. Cette boisson fermentée, improprement appelée "vin" (qui ne peut-être fait qu'avec le raisin, produit de la vigne) développe quelques degrés d'alcool : à consommer avec modération !



### Salade d'artichauts au chèvre

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 crottins de chèvre  
- 8 fonds d'artichauts  
- cumin

Préparation :

Disposer les fonds d'artichauts sur un plat allant au four. Couper chaque crottin en 4 et disposer un quartier sur chaque fond.

Ajouter une pincée de cumin sur les quartiers de fromage.

Mettre au four pendant 5 minutes en mode grill et servir encore tièdes accompagnés d'une vinaigrette persillée.

### Tarte à la rhubarbe

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 g de pâte sablée  
- 1 kg de rhubarbe  
- 300 g de sucre  
- 150 g de crème fraîche  
- 50 g de sucre vanillé

Préparation :

Cuire la pâte 12 min à four chaud à blanc.

Cuire la rhubarbe sur feu doux à découvert, pendant 15 min.

Au fur et à mesure que l'eau de cuisson se formera, la retirer afin d'enlever l'acidité du fruit.

Ajouter alors le sucre et laisser cuire encore 20 min, la compote doit être épaisse.

Laisser refroidir avant de garnir la croûte, et recouvrir la tarte de crème Chantilly vanillée.

Rédacteurs M. BROCHARD ; O. L'ETAILLEUR - Mise en page : O. L'ETAILLEUR

Source : le Jardin Utile et Gourmand - éd. Bordas ; [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) ;

<http://www.supertoinette.com/>

CONTACTS DE NOTRE ASSOCIATION : O. L'ETAILLEUR 08 70 22 08 08 (Tarif local) ou

M. BROCHARD 01 34 31 38 77 ou courriel : [olivier.letailleur@free.fr](mailto:olivier.letailleur@free.fr) ;

[mickael\\_brochard@yahoo.fr](mailto:mickael_brochard@yahoo.fr) -

Mensuel Gratuit - ne peut être vendu - Ne pas jeter sur la voie publique