



Lettre d'information du 2 et 5 novembre 2004

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

L'AMAP « Les Paniers de la Farigoulette » entame sa seconde saison. Corinne, Jean-Patrick et les responsables de l'association, souhaitent la bienvenue aux nouveaux adhérents

Nous sommes maintenant 75 adhérents répartis sur deux distributions, solidaires et partenaires pour les six mois à venir. Ce succès est révélateur d'une prise de conscience des consommateurs à la recherche d'une alimentation saine. Par notre engagement à ce système de distribution des paniers, nous contribuons tous au maintien de l'agriculture locale et du terroir.

Pour assurer la pérennité de l'AMAP, nous devons nous organiser pour effectuer des tâches qui n'incombent pas au producteur. Dans ce but, il a été institué un tour de rôle pour aider au conditionnement des produits avant la distribution. Un tableau d'inscription est affiché à cet effet.

Tous les quinze jours, vous allez recevoir une lettre d'information sur les activités de l'AMAP, avec, au verso, des recettes pour un légume donné. Nous espérons que les légumes de saison fournis par les producteurs répondront à vos attentes. Corinne et Patrick font le maximum pour nous apporter des produits de qualité nutritive et gustative ainsi qu'une sécurité alimentaire.

Nous vous rappelons la gamme des légumes que nous trouverons dans notre panier durant cette saison automne-hiver, respectant le rythme des saisons :

*Poireau – carotte – navet - céleri - céleri rave - courge jaune - courge muscade - potimarron
pomme de terre nouvelle et vieille - patate douce - oignon sec - cébette – radis - radis noir
blette verte ou poirée (sans côte) - blette à côte – épinard - fenouil – artichaut - betterave
chicorée : frisée, scarole, trévis, pain de sucre
laitue : batavia blonde, rouge, laitue, sucrine, romaine - roquett – rougette - mâche
chou fleur violet et blanc - brocoli – romanesco - chou rouge
chou vert : chou de Milan, chou frisé, chou demi-lisse,
persil
et, tant qu'il ne gèle pas : tomate - courgette - haricot vert*

En fin de saison, une fiche d'évaluation sera établie pour connaître votre avis sur la qualité et la quantité des produits du panier, pour mieux programmer les semis pour l'hiver prochain. Gisèle Mancardi



Le fenouil

La composition énergétique du fenouil est faible : 20 kcal avec 1 g de protéines, 2,8 g de glucides. Sa teneur en fibres est élevée. Il renferme de nombreux minéraux : calcium, phosphore, magnésium, fer, et est très riche en vitamine C, provitamine A, E, B9. Appliqué en compresse, il soulage les irritations des yeux. Le fenouil évite les problèmes de ballonnements et d'aérophagie.

Son mode de cuisson varie selon les pays et les recettes :

- Cru, émincé finement, en vinaigrette
- braisé au jus de viande ou au court-bouillon de poisson; il adore les tomates, les champignons et les endives
- bouilli - parer et laver le bulbe; faire bouillir à l'eau salée ou au blanc pendant 20 min.
- mariné.

RECETTES DES ADHERENTS

► **Salade d'oranges au fenouil : pour 6 P. Préparation : 20mn, cuisson : 3mn.**
Ingrédients : 8 oranges, 2 fenouils, 1 c. à soupe de graines de cumin, 1 citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Lavez les bulbes de fenouil et retirez les premières feuilles. Tranchez les bulbes en fines lamelles et faites-les blanchir 3 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez, ajoutez le jus du citron et laissez refroidir. Pelez les oranges à vif en détachant les quartiers. Retirez toutes les membranes blanches et les pépins. Procédez au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus qui s'écoule lors de cette opération. Disposez les quartiers d'oranges et les lamelles de fenouil dans le plat de présentation. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, 2 cuillères à soupe du jus d'orange récupéré, du sel et du poivre. Versez dans le plat et saupoudrez avec les graines de cumin. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

► **Fenouil aux carottes : pour 4 P. Préparation : 10mn, cuisson : 30mn.**
Ingrédients : 1 fenouil, 8 carottes, huile d'olive, bouquet garni (persil, thym, laurier), sel, poivre, 1 cube de bouillon de légumes.

Lavez, épluchez les légumes et détaillez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez les légumes, le bouquet garni et faites colorer 4 min. Ajoutez 1/2 verre d'eau et le cube. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 30 min. Servez en accompagnement de viande.

► **Gratin de fenouil : pour 4 P. Préparation : 10mn, cuisson : 30mn.**
Ingrédients : 4 fenouils, 200 gr d'emmental, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 4 c. à soupe de jus de citron, sel, poivre.

Préchauffez le four th.6 (180°C). Otez les premières feuilles des bulbes de fenouil et coupez-les en lamelles. Puis cuisez-les à la vapeur une dizaine de minutes. Coupez le fromage en tranches fines et placez-les dans un plat à gratin en alternant les tranches de fromage et les lamelles de fenouil. Salez, arrosez avec l'huile d'olive et le citron. Enfourez pendant 20 min.

Le fenouil augmente la vigueur du corps, le courage de l'homme, et prolonge sa jeunesse
Pline