

LES PANIERS DE LA FARIGOULETTE

Jean-Patrick - Corinne COSENZA
et leurs fils 



Montée de la Farigoulette

83190 OLLIOULES

☎ 06 13 05 48 08

Contact consommateurs: Nadine LEE.A.HING
☎ 04 94 30 71 01 E-mail: nadineleehing@tele2.fr

LETRE D'INFORMATION DU 5 OCTOBRE 2004

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

Dimanche 3 octobre s'est tenu le pique-nique des Paniers de La Farigoulette. 50 personnes environ étaient présentes. Même le soleil était là.

Corinne avait dressé une table champêtre sur laquelle trônait un magnifique panier de légumes pour l'anchoïade. Chacun s'était surpassé pour la confection de plats salés ou sucrés.

Une réunion d'information, animée par Nadine, Corinne et Jean-Patrick permettait aux nouveaux venus de comprendre les mécanismes de la production et d'être informés sur le fonctionnement l'association.

Après un copieux repas, bien arrosé, ce fut la visite des serres commentée par Corinne et Jean-Patrick.

Merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de cette journée. Il est dommage que nous ne puissions vous montrer quelques photos mais nos reporters n'ont pu se déplacer.

Bonne semaine.

Gisèle Mancardi



La tomate

Elle fit sa première apparition en Europe dans les jardins sévillans de quelques monastères qui se spécialisaient à cultiver des curiosités du Nouveau Monde et d'ailleurs. Les Maures ayant envahi l'Espagne furent envoûtés par ce légume en forme de cœur qui chantait l'amour et l'embarquèrent dans leurs bagages pour la conquête de tout le bassin méditerranéen. Séduisante, ensorceleuse, la tomate modifie radicalement la cuisine du soleil et monte même à l'assaut de Paris en même temps que les citoyens de la Révolution.

Ses vertus médicinales

- **Antibiotique (feuilles)** : chez les Incas, en Amérique du Sud on utilise la feuille fraîche du plant de tomate qu'on pulvérise avec une goutte d'eau ; on applique ce cataplasme sur la partie infectée que l'on enrobe avec une gaze ou une bande de tissus. Il faut changer le cataplasme 4 à 5 fois par jour. Habituellement une petite plaie mineure et infectée se guérit au bout de 24 à 72 heures.
- **Anti fatigue** : la tomate fraîche ou le jus de tomate fraîchement extrait accélère la formation du sucre dans le sang et apporte un regain d'énergie naturel.
- **Excellente pour la santé du foie** : la tomate contient des traces d'éléments antitoxiques appelés chlorite et sulfure. La chlorite permet de mieux filtrer les déchets de l'organisme et le sulfure protège le foie contre certains engorgements. La tomate est excellente pour contrecarrer les effets négatifs lorsqu'on a tendance à manger trop gras en aidant le foie à dissoudre ces graisses et à les éliminer plus facilement.
- **Diminue l'hypertension** : la tomate étant riche en potassium, des études cliniques ont démontré qu'elle agit positivement sur les reins; dans plusieurs cas, un bon fonctionnement rénal permet de diminuer l'hypertension. Saviez-vous qu'une grosse tomate de 400 g contient environ 450 milligrammes de potassium ? Passez 2 tomates au robot avec une cuillerée de jus de citron frais, une pincée d'estragon, de basilic et de paprika et vos reins devraient déclencher de façon satisfaisante au cours de la journée. Ne prenez qu'un verre par jour. Vous pouvez recommencer l'opération pendant 2 ou 3 jours sans plus. Sinon consultez votre médecin ou votre pharmacien.
- **Soulage les coups de soleil** : remède miracle : une tranche de tomate posée sur un coup de soleil pendant 15 minutes enlève l'effet de la brûlure, évite que la peau ne pèle ou ne cloque.

Les recettes des adhérents

➤ **COQUILLES AUX TOMATES CRUES**

Ingrédients pour 4 personnes : 200 g de tomates pelées, épépinées et coupées en dés, 340 à 400 g de spaghetti, 4 gousses d'ail émincées, 1 c. à s. de basilic, ½ t. d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : faire chauffer doucement l'huile dans un poêlon sur un feu modéré, ajouter tous les ingrédients sauf les pâtes, échauffer le tout à feu vif et verser aussitôt sur les pâtes cuites et égouttées ; servir chaud.

Variance de Sardaigne

En Sardaigne, on fait griller de la chair à saucisse forte en petits morceaux avec l'huile et l'ail et on l'incorpore à la préparation. On termine en saupoudrant avec un peu de fromage Pecorino râpé.

N'hésitez pas à me communiquer vos recettes. Adresse e. mail : gisele.mancardi@free.fr