

**LES PANIERS
DE LA FARIGOULETTE**
Jean-Patrick - Corinne COSENZA
et leurs fils

MARAICHERS



Montée de la Faigoulette
83190 OLLIOULES
☎ 06 13 05 48 08
Contact consommateurs: Nadine LEE.A.HING
☎ 04 94 30 71 01 E.mail: nadinelesching@tele2.fr

Lettre d'information du 16 et 19 novembre 2004

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

L'été indien s'en est allé brutalement et nous sommes rentrés dans la période hivernale. Cette forte différence de température a stoppé la production des tomates, poivrons, courgettes et haricots verts.

Dans les champs, les dernières fèves, oignons et poireaux ont été plantés pour une récolte printanière. Dans les serres, le fenouil, les carottes nouvelles et les navets ont pris la place des légumes d'été et pourront être récoltés en mars, avril.

Les arrosages ont diminué. La belle saison avait précipité les récoltes sans possibilité d'étalement. Avec le froid et donc le ralentissement de la croissance, les récoltes pourront s'échelonner.

A bientôt.

Gisèle Mancardi

LE POIREAU

[1]Consommé par les Égyptiens, le poireau était le légume préféré de l'Empereur Néron qui s'en servait pour s'éclaircir la voix. Présent dans toutes les civilisations européennes, il est devenu l'emblème du Pays de Galles suite à une bataille mémorable où les Gallois portèrent un poireau sur leur chapeau comme signe distinctif.

Cru, le poireau est une bonne source d'acide folique, de potassium et de fer. Il contient aussi de la vitamine C, B6, du magnésium, du cuivre et du calcium.

Conservation

Le poireau se conserve deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Non lavé, il peut même se conserver de un à trois mois dans un endroit frais et humide.
Congélation : blanchi quelques minutes dans de l'eau bouillante.
Cuit, le poireau peut encore se conserver 2 jours dans un récipient hermétique.

- POIREAUX VINAIGRETTE : 4 à 8 poireaux. Vinaigrette : 190 ml d'huile, 60 ml de vinaigre blanc, 1 c. à s. de moutarde forte, sel, poivre.

Préparation des poireaux

1. Couper l'extrémité trop verte;
2. couper le pied; fendre les poireaux en deux sur la longueur; bien laver; attacher par petites bottes avec de la ficelle de cuisine;
3. cuire dans une casserole remplie d'eau avec une pincée de sel une vingtaine de minutes; égoutter et déposer sur un papier absorbant. Laisser refroidir.

Préparation de la vinaigrette

1. Juste au moment de servir, dans un petit bol, délayer la moutarde avec le vinaigre;
2. Verser doucement l'huile en mélangeant au fouet - le même principe que pour la mayonnaise; saler et poivrer au goût;
3. servir les poireaux refroidis avec cette vinaigrette.

- TARTE AUX POIREAUX ET A LA FAISSELLE : 1 k.de poireaux, 400 g de faisselle, 2 oeufs, 1 pâte brisée, sel poivre, noix muscade.

Préparation

1. Émincer les poireaux et faire étuver durant quelques minutes. Bien assaisonner; laisser refroidir; réserver.
2. Dans une terrine, verser la faisselle, ajouter les oeufs un par un et fouetter soigneusement; saler et poivrer, ajouter quelques râpures de noix de muscade.
3. Étaler la pâte et foncer un moule à tarte.
4. Recouvrir de poireaux et verser l'appareil.
5. Enfourner et cuire pendant 20 minutes. Servir chaud.

N'hésitez pas à me transmettre vos recettes favorites : gisele.mancardi@free.fr