



Lettre d'information du 30 novembre et 3 décembre 2004

Chers amis, adhérents de l'AMAP,

En ce moment, nous repiquons les oignons pour le printemps. Les salades, plantées sous serre en octobre pourront être consommées à Noël.

Le froid et le manque de luminosité ont ralenti la croissance des légumes. De 1 cm par jour l'été, elle est passée à 1 cm par semaine. Des parasites ont disparu : plus de punaises. Par contre, le pou est toujours là et les escargots sont envahissants.

Nous avons eu quelques jours de chaleur et le chou-fleur qui pousse en 120 jours a rattrapé celui de 90 jours. Il n'y aura donc pas d'étalement de ces récoltes.

L'hiver devrait être doux selon nos producteurs car, signe infallible, la peau des oignons est peu épaisse.

A bientôt.

Gisèle Mancardi

Avec l'oignon, le pain et le sel, tu peux faire le beau et te moquer des ans (proverbe de Provence)

LE POIREAU (suite)

[1]Flamiche aux poireaux Pour 6 personnes Temps de préparation : 20 min Temps de cuisson : 1 h 10min
Ingrédients :
poireaux : 1.5 kg
farine : 250 g
beurre : 200 g
oeufs : 2
jaunes d'oeufs : 2
crème fraîche : 12 cl
sel fin, poivre blanc du moulin

Préparation :
Nettoyez les poireaux, lavez-les soigneusement et taillez-les en petits tronçons. Faites-les ensuite fondre dans 60 g de beurre, à découvert, sur feu doux, pendant quelques minutes. Prolongez la cuisson, à couvert, pendant 25 minutes. Préparez la pâte de la flamiche : incorporez 125 g de beurre, préalablement ramolli, à la farine. Ajoutez les oeufs entiers, puis 1 demi-verre d'eau et 1 pincée de sel. Mélangez bien et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Abaissez la pâte au rouleau. Garnissez-en un moule à tarte, de façon à ce que la pâte déborde de 5 à 6 cm sur tout le pourtour. Piquez-la, à la fourchette, en divers endroits. Lorsque les poireaux sont cuits, salez-les et poivrez-les. Incorporez 1 jaune d'oeuf à la crème fraîche. Mélangez aux poireaux. Etalez la préparation obtenue sur la pâte. Rabattez sur elle la pâte qui déborde. Badigeonnez cette pâte avec le second jaune d'oeuf battu. Faites cuire dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6) pendant 30 minutes. Servez chaud.

Gratin de poireaux Pour 4 personnes, temps de préparation : 20 mn, temps de cuisson : 25 mn

Ingrédients :

poireau : 1 kg

emmental râpé : 100 g

beurre : 60 g

farine : 2 c. à soupe

lait : 25 cl

crème fleurette : 3 c. à soupe

persil haché : 1 c. à soupe

noix de muscade râpée : 1 pincée

sel fin, poivre blanc du moulin

Préparation : Epluchez les poireaux, éliminez-en le vert, que vous utiliserez pour un potage, et lavez-en soigneusement le blanc. Faites-le cuire dans 2 litres d'eau bouillante salée, pendant 20 minutes. Egouttez les poireaux et déposez-les dans un plat à gratin beurré. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez-y peu à peu la farine, pour confectionner un roux auquel vous incorporez le lait, en filet, sans cesser de remuer. Laissez mijoter cette sauce Béchamel pendant quelques minutes. Salez, poivrez et aromatisez avec la noix de muscade. Ajoutez-y la crème fleurette. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7). Nappez les poireaux de sauce Béchamel. Parsemez de persil et d'emmental. Faites cuire au four, en position haute, pendant quelques minutes. Servez aussitôt, dans le plat de cuisson, en accompagnement d'une viande grillée.

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