



Mardi 1^{er} avril : Saint Hugues

Pluie de Saint Hugues à Sainte Sophie(!)

Remplit granges et fournils 



Vendredi 4 avril : Saint Isidore

A la Saint Isidore, si le soleil dore,

Le blé sera haut et chenu

Mais le pommier sera nu

Sainte Sophie ??? Le 25 mai !!!

Les volontaires de cette semaine ont rendez-vous à 18h45 :

Ce mardi : RAVATEL – GARDELLI – CLARIOND – CLARIOND

Ce vendredi : GIDROL – BUSSON – COMPAIN – ???



Des nouvelles d'Armel :

La récolte de 2013 a été correcte, l'huile de qualité.

Les mois de mars et avril sont consacrés à la taille des arbres, gros travail. Ce travail de taille se faisant en alternance tous les deux ans pour chaque arbre.

Cette année, Armel a reçu l'aide d'un amapien du mardi, Jean-Louis Gardelli et tient à lui « tirer son chapeau » : en effet Jean-Louis, suivant les conseils avisés d'Armel, s'est rapidement senti prêt à tailler les gros oliviers et a parfaitement réussi.

La taille se poursuit tout ce mois d'avril bien sûr !...



C'est également en ce moment, que l'on nourrit les arbres en leur mettant de l'engrais organique bio au pied.

... Et n'oubliez pas que les prochaines distributions d'huile d'olive auront lieu les 4 et 8 avril prochains.



Deux recettes de ELLE et de saison :



Tartare de poisson tout simple



Ingrédients:

330 g de filets de poisson de pêche locale (daurade royale, pageot, saint-pierre...)

1 échalote

1/4 de botte de coriandre

4 pincées de zeste de citron vert

huile d'olive

fleur de sel, piment d'Espelette

Préparation :

1. Préparez les filets de poisson. Retirez la peau et les arêtes. Rincez les filets, épongez-les et coupez-les en petits dés réguliers.

2. Épluchez l'échalote et ciselez-la. Rincez la coriandre, épongez-la et ciselez les feuilles.

3. Mettez les dés de poisson dans un saladier placé sur des glaçons pour qu'ils restent bien frais. Ajoutez l'échalote et la coriandre ciselées, le zeste de citron, arrosez d'un filet d'huile d'olive, assaisonnez de fleur de sel et de piment d'Espelette. Mélangez et servez aussitôt.

L'astuce :

Accompagnez le tartare de toasts au beurre d'herbes ou dressez-le simplement sur du pain grillé pour l'apéritif.



Carpaccio de poissons aux deux sauces



Ingrédients:

1 kg de filets de poissons mélangés (daurade, bar, saumon)

Sauce aux herbes :

le jus de 2 citrons

2 dl d'huile d'olive fruitée

herbes ciselées (basilic, persil, menthe ou d'autres herbes, seules ou mélangées)

1 gousse d'ail nouveau

sel, poivre

Sauce au soja :

2 dl de sauce soja

5 dl de jus de citron

5 cl de vinaigre de riz

1 noix de gingembre

2 gousses d'ail

piment à volonté

Pour servir :

herbes fraîches, d'éclats de pulpe de citron

Préparation :

Faites découper par votre poissonnier 1 kg de filets de poissons mélangés (daurade, bar, saumon) en fines tranches. Répartissez-les dans les assiettes, couvrez d'un film et réservez au réfrigérateur. Servez le carpaccio frais, garni d'herbes fraîches, d'éclats de pulpe de citron, avec ces deux sauces.

Sauce aux herbes Fouettez dans un bol le jus de 2 citrons avec 2 dl d'huile d'olive fruitée, jusqu'à obtention d'une émulsion. Ajoutez sel, poivre, herbes ciselées (basilic, persil, menthe ou d'autres herbes, seules ou mélangées) et 1 gousse d'ail nouveau passée au presse-ail.

Sauce au soja Mélangez dans un bol 2 dl de sauce soja, 5 dl de jus de citron et 5 cl de vinaigre de riz. Ajoutez 1 noix de gingembre et 2 gousses d'ail râpées. Piment à volonté.



Marie-Edith Canton

