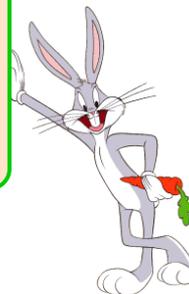




FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>

03 et 06 février 2009



Dicton : Février le plus court des mois est de tous le pire à la fois
A la chandeleur l'hiver prend fin ou prend rigueur

Annonce viande :

Dernier délai pour la commande de viande de février : mardi soir à la distribution (laisser le contrat et les chèques d'arrhes remplis à l'ordre de « GAEC La Rochette » au pointage), ou bien mercredi soir par e-mail.

Samuel

Annonce distribution :

Mardi 03 : Distribution de fruits

Mercredi : Distribution du pain à 19 h

Vendredi 06 : Dernière distribution de fruits

Livraison de la viande d'agneau et de porc

Samedi 07 : Livraison des agrumes entre 10 et 11 h

Patricia Theurelle

Retrouvez ces infos sur le site : <http://fandecarotte.free.fr/>

Retrouvez également sur le site, l'excellent reportage sur la cueillette des olives chez Armel

Des nouvelles des trois jardins :

C'est les pieds dans la boue que Robert nous livre ses infos, en exclusivité pour le fan de carotte !!

1 / bonnes nouvelles

La France est championne du monde de hand (super)

Montagne : beaucoup de neige pour le ski (super)

2/ mauvaises nouvelles

au 3 jardins , il pleut etetc etc

Pas la peine de longs discours actuellement, je vais attendre le retour du soleil et du printemps pour vous parler avec plaisir de fruits et légumes.

Des nouvelles des fruits:

Pour Francine la vie est rendue difficile par le mauvais temps et le froid : la récolte reste difficile ainsi que la taille des arbres. A 600 mètres d'altitude les arbres sont toujours sous la neige mais ils résistent bien car leur racines sont protégées dans la terre et car ils n'ont plus de sève vivante dans les parties aériennes. Mieux vaut toutefois que le froid vienne maintenant plutôt qu'au printemps lorsque les fleurs seront là...

Des nouvelles de la spiruline :

La spiruline est une petite algue d'eau douce qui est très riche en protéine, en fer et en antioxydants. Dans les pays du Sud, elle aide à combattre la malnutrition et la mise en place de bassin de culture est une solution pour permettre l'autonomie alimentaire. Dans nos pays occidentaux, elle aide les personnes fatiguées à retrouver une bonne vitalité. Depuis l'automne 2008, Fane de carotte propose une spiruline cultivée tout près de Pondichéry, en Inde, par l'association Sharana (<http://sharana.fr/spiruline.htm>). 70% de la spiruline produite est destinée aux enfants parrainés par Sharana, mais aussi au profit d'autres ONG locales. Le reste de la spiruline est vendue en Inde et en France pour financer dans l'immédiat la ferme à spiruline et à moyen terme de nouveaux projets.

Ici, à Marseille, la spiruline de Sharana est distribuée à deux associations : Le tipi (<http://www.letipi.org/>) et Asud Marseille (<http://www.asud.org/>). Ces deux associations, qui s'occupent de personnes en difficultés, travaillent chacune avec un spécialiste de la nutrition qui peut alors conseiller la spiruline.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter Vincent Rioux au 06 85 4 16 44, producteur de spiruline à Aubagne.

La chandeleur

Fêtée le 2 février, la chandeleur est le jour des crêpes... Mais d'où vient son nom, et pourquoi manger des crêpes ce jour là ?

La chandeleur vient du mot chandelle et serait à l'origine une fête romaine, *festa candellarum* (fête des chandelles) célébrée en l'honneur du dieu Pan. Les croyants parcouraient alors les rues avec des flambeaux. Chez les celtes on trouve le 1^{er} février une fête de la purification de l'eau, qui assure fertilité et fécondité à la fin de l'hiver. Au Vème siècle, la fête des chandelles est christianisée, on associe alors ce rite païen à la présentation de Jesus au temple et à la purification de la Vierge. La torche est remplacée par des chandelles bénites dont la lueur éloigne le mal, protège la famille et veille sur les semailles et les récoltes futures. A cette époque de l'année les semailles d'hiver débutent, et on craint ce mois de février dont le temps est parfois rude et dont dépendent les récoltes futures.

Après les semailles, on se servait de la farine excédentaire pour préparer les crêpes. La crêpe dorée évoque le soleil de retour avec les jours rallongeant, elle est symbole de prospérité pour l'année, protège les récoltes et le foyer. La tradition veut que l'on fasse sauter les crêpes de la main droite avec une pièce dans la main gauche pour s'assurer prospérité.

A marseille, à la chandeleur, on trouve la navette. L'origine de ce biscuit est associée aux fêtes de la chandeleur fêtées dans l'abbaye Saint Victor. La légende raconte que la statue d'une vierge en bois polychrome s'est échouée sur le rivage du lacydon. On y vit un signe de protection et un signe d'un destin meilleur. La navette symboliserait quand à elle, la barque qui amena les Saintes-Maries à Saintes-Maries de la mer il y a 2000 ans. On trouve la navette traditionnelle au fameux four des navettes dont le fondateur eut l'idée de donner à son biscuit cette forme de barque. Chaque année à la chandeleur, lors

de la procession de Saint-Victor, les navettes du four des navettes sont bénies par l'archevêque de Marseille. Les navettes s'achètent par douzaine, une pour chaque mois...

-wikipedia.org/wiki/Chandeleur

-momes.net/dictionnaire/minidossiers/vocabulaire/chandeleur-definition.html

-joyeuse-fete.com/chandeleur.html

-fourdesnavettes.com/fr/legende-vierge-noire.html

-pacainfoeco.com/magazine/traditions/navettes.php

La recette : Gnocchi de courge. Une recette que je n'ai pas encore testée mais qui permettra de cuisiner la courge d'une nouvelle manière...

Couper 1 kg de courge en morceaux et la cuire au four pendant une heure. Quand elle est cuite, la réduire en purée et la mélanger avec 200 g de farine, 1 oeuf, 1 pincée de noix de muscade rapée, du sel. Bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance mi-épaisse, et former des boulettes qui seront plongées cuillerée après cuillerée dans l'eau bouillante salée. Egoutter les gnocchis dès qu'ils remonteront à la surface. Disposer les gnocchis dans un plat, ajouter 60 g de beurre fondu, saupoudrer de parmesan, mélanger et servir.

Permanences

- Mardi 03/02 **LAFONT X 2 / ESCOURROU / PARRADOUS**
- Vendredi 06/12 **VANCUYCK / RIGAUDIE / GIDROL / ROCCHI**

Les trois jardins : 04-90-59-40-03 06.27.37.55.20 (Robert)

Marie (viande) : 06-75-66-73-28/04.92.75.13.55

Boulangerie La Paline : Tel: 04.92.31.95.25 Site:painbio.com

Michel Fruits : 06 18 09 41 56

La Cabro d'or : 06-76-70-14-32

Spiruline Vincent Riou 06 85 4 16 44