



# Fan de carotte



**Mardi 4 octobre : St François d'Assise**

**Vendredi 7 octobre : Saint Serge**

**Octobre est bon s'il est de saison.  
Octobre le vaillant, fatigue son paysan.**

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

Ce mardi : FERNANDEZ - MARGOSSIAN - MARGOSSIAN – PUPET - MACHARD (fruits)

Ce vendredi : ??? - ROCCA SERRA – ROCCHI – DEVAUX - SIMONI (fruits)

***ATTENTION : Il manque donc une personne pour la distribution de vendredi***

**Des nouvelles de nos producteurs :**

Pas de nouvelles .... Bonnes nouvelles de Luc et Magali Falcot .... Et du GAEC de Montredon (tomme de brebis)

## **Lettre des Marseillais (certains sont des néo – Marseillais..., d'ailleurs c'est quand qu'on est accepté dans cette ville ?) à notre cher paysan maraîcher.**

Robert (ton solennel), Robert, écoute nous :

Tout d'abord : notre rapport à ton activité qui nous nourrit si brillamment est un acte militant et pas masochiste.

Puis :

- Nous savons comme les saisons sont traitres, même pour les amateurs de plage et de farniente : on pensait que les saisons seraient de vraies saisons et, zut, tout fut détraqué, décalé car l'été arrive enfin !
- Mais, au fond, on a de la chance de vivre sous ce climat, dans cette belle région !
- Même sur nos terrasses et nos jardins, nous sommes sous la coupe de sales bêtes, je ne sais pas comment me débarrasser des pucerons, mites, moustiques...
- Même les geckos du balcon ne donnent pas de résultats positifs, ils doivent avoir perdu leurs repères !
- Mais voir une abeille butiner le cœur d'une fleur est un moment de plaisir immense, cela se produit de temps en temps !
- On sait comme l'informatique t'autorise à tenter des planifications complexes semis-bouturage-repiquage-taille-traitement-surveillance-cueillette... mais dame nature n'en fait qu'à sa tête... et, parfois, ça ne marche pas comme prévu !
- Mais venir le mardi (ou le vendredi, moi c'est le mardi !), même si les automobiles qui encombrent les rues m'énervent, venir à la distribution reste un repère paisible dans la semaine, vraiment un plaisir, un honneur d'être l'un des invités à cette distribution, mesurée, faite pour donner du bonheur. Si, parfois, on peut mesurer les acrobaties qu'il te faut faire pour nous satisfaire, on a envie de te dire : « oh Robert, t'inquiète, on est heureux ! ».

Continue, aie la force de continuer ainsi, fais des petits, demande nous de t'aider encore plus, on n'est pas si frêle dans les villes, on a aussi vécu des paris à tenir...

Lâche toi, Robert, on t'aime<sup>1</sup> !!

Jean C.

---

<sup>1</sup> Et que ceux qui n'apprécieraient pas cet hommage s'en aillent, il paraît que la liste d'attente est sans fin !

## Deux recettes de chou chinois cru ou cuit :

### SALADE DE CHOU CHINOIS

#### Ingrédients :

1/2 [chou](#) chinois  
2 [pommes](#) acidulées  
200 g de [haddock](#)  
15 cl de crème fleurette allégée  
le [jus](#) d'1 [citron](#)  
1 pincée de sel fin  
1 pincée de [piment](#) d'Espelette

#### Recette :

Mettez au réfrigérateur les fouets du batteur, un petit saladier et la fleurette. Effeuillez le chou chinois, ôtez les côtes les plus grosses, puis émincez les feuilles.  
Lavez, épépinez et tranchez les pommes en fines lamelles.  
Emincez le haddock, arrosez-le de jus de citron.  
Fouettez la fleurette en chantilly en la salant légèrement et en ajoutant 3 gouttes de jus de citron.  
Mélangez intimement le haddock, les pommes et le chou émincé avec la crème montée. Poudrez d'1 pincée de piment d'Espelette et servez aussitôt.

### CHOU CHINOIS EN LASAGNES

#### Ingrédients :

Pour 4 personne(s)  
1 chou chinois  
500 g de viande hachée  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de moutarde forte  
1 oeuf  
2 cuillères à soupe de chapelure  
800 g de tomates concassées (en boîte)  
10 tranches de lard fumé (facultatif)  
10 cl de crème  
Sel, poivre du moulin

#### Recette :

Enlever les feuilles une à une (on peut enlever les plus grosses côtes) et les faire cuire 4 minutes dans l'eau bouillante salée.  
Les sortir et les plonger dans de l'eau très froide, voire glacée.  
Bien les égoutter et les sécher dans un torchon.  
Préchauffer le four à 150°C.  
Hacher finement l'oignon et l'ail, bien les mélanger avec la viande, la moutarde, l'oeuf et la chapelure, saler, poivrer légèrement.  
Saler et poivrer les tomates concassées.  
Dans un plat à gratin, mettre en alternance une couche de chou, de la viande, des tomates, et finir par une couverture avec le lard fumé. Mettre le plat au four pour 60 minutes.  
Ajouter alors la crème et remettre au four pour 15 minutes environ.

Les Canton(s)