



Mardi 7 et Vendredi 10 octobre 2014

Si octobre est chaud, février sera froid

Cette semaine, nous verrons à la distribution, à partir de 18h45 :

Mardi : GARDELLI et ?

Vendredi : ? ?

Les nouvelles d'Armel MOUTIEZ

La récolte ne sera pas extra à cause de la mouche qui empêche les olives d'arriver à leur terme. Les olives tombent avant de pouvoir être cueillie. Cette mouche se développe à cause de l'hiver qui n'a pas été assez rigoureux et de l'été pas assez chaud. Beaucoup de perte et donc peu d'huile pour 2015 nous dit Armel.

Il sera à St Giniez ce mardi et ce vendredi pour les livraisons du mois.

Tout savoir sur la tomate :

Crue nous en consommons 13 kg par an et par personne.

Transformée sous forme de coulis, de sauces ... nous en mangeons 22 kg par an et par personne.

La tomate contient 94 % d'eau et n'apporte que 16 kcal/100 g.

Sa légèreté ne l'empêche pas d'être nutritive notamment par ses apports en vitamines et minéraux.

Elle fournit en effet de nombreux antioxydants dont le bêta-carotène et du lycopène qui protègent l'organisme des méfaits des radicaux libres.

Enfin la tomate contribue à la couverture des besoins en minéraux avec des quantités intéressantes de potassium, de phosphore, de magnésium et de calcium.

La recette pour 4 personnes :

Crumble de tomates aux oignons

500 g de tomates – 2 oignons rouges – 2 pincées de piment d'Espelette – Huile d'olive – Vinaigre balsamique – sucre roux – Sel – Poivre

Pour la pâte à crumble : 100 g de farine – 75 g de beurre demi-sel – 30 g de parmesan

Préparez la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez la farine et le parmesan. Ajoutez le beurre coupé en dés pour obtenir une chapelure grossière. Réservez au frais.

Ensuite, retirez le pédoncule des tomates et coupez-les en dés. Pelez les oignons, coupez-les en tranches fines et détachez les anneaux. Préchauffez le four à 200°C.

Faites revenir les oignons 10 mn dans un peu d'huile d'olive, sur feu doux. Ajoutez le vinaigre et le sucre.

Sur feu moyen faites revenir l'ensemble 3 mn. Hors du feu ajoutez les tomates, mélangez, salez, poivez et ajoutez le piment.

Répartissez ce mélange dans 4 ramequins. Recouvrez chaque portion de 3 cuillérées à soupe de crumble. Enfournez 15 mn jusqu'à ce que les crumbles soient dorés et servez tièdes.

Bonne semaine

Danielle

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS UTILES SUR LE SITE <http://fandecarotte.free.fr/>