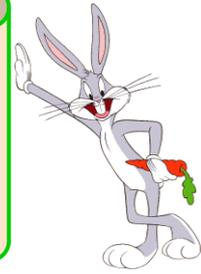


# FAN DE CAROTTE

<http://fandecarotte.free.fr>  
8 & 11 février 2011



**Mardi 8 février 2011**  
**Ste Jacqueline**

*« A la Sainte Jacqueline,  
froid et bruine »*

**Vendredi 11 février 2011**  
**Notre Dame de Lourdes**

*« Si Février est chargé d'eau,  
le printemps n'en sera que plus beau »*

## Des nouvelles de Chloé et Manu « La Mie Bio »

« Pour ceux qui ne le savent pas encore, nous rencontrons des problèmes avec notre four. En effet, notre fournil a conservé son four à bois d'origine en forme de dôme, construit tout en pierre il y a plus de 100 ans. Aujourd'hui une rénovation est nécessaire et devient même urgente. Une pierre est tombée et cela fait 4 mois que nous cherchons une personne capable d'intervenir sur une pièce si rare, un chantier hors du commun qui demande un savoir faire particulier. Cette intervention nécessite l'arrêt total de notre activité pendant au moins 15 jours pour lui permettre de redescendre à une température raisonnable de 50° !

Nous arrêtons donc l'activité du 14-02 au 27-02-2011 et multiplions les recherches pour trouver LA personne qui pourra nous aider à sauver ce magnifique four...

Il faut croire que le savoir-faire s'est perdu, alors si vous avez des contacts, n'hésitez pas !

Merci à tous pour votre soutien, en espérant que tout ceci s'arrange...

A très bientôt

Chloé & Manu »

## Et enfin des nouvelles des Trois Jardins !

« Bonjour à tous,

Et bien voilà, l'année 2011 a déjà avalé 35 jours et je me décide enfin à vous donner des nouvelles de la Ferme des Trois Jardins.

### L'hiver 2010/2011

Tout d'abord, quelques infos sur cet hiver que l'on a vu arriver très tôt ici à Mallemort. Dès les premiers jours de novembre, nous avons eu droit aux nuits froides et aux journées pluvieuses. Aussi, très vite, les plantes ont été figées par le froid et le manque de lumière. Et voilà pourquoi les blettes, les céleris, les chicorées, les salades, les mâches sont peu nombreux ou de petites tailles. C'est grâce au tunnel plastiques et aux P17 ??? que nous avons pu les sauver des derniers (-8°).

Heureusement les stocks de courges, pomme de terre, oignons, poireaux (topinambours) sont là et assurent.

Heureusement les poules ne se découragent pas et malgré les froidures, assurent des belles "cuvées" d'œufs tous les jours de la semaine.

Heureusement Fany et Eric, eux aussi ne se découragent pas et, dans certaines journées glaciales, ont mis leurs mains dans une terre parfois gelée pour arriver à sortir poireaux et carottes, etc.

Nous sommes en février et il faut rapidement se mettre à la taille des arbres : abricotiers et haies de cyprès. Un nouveau sécateur est venu donner plus de force à l'équipe de taille; un sécateur à batterie qui est vraiment au top (comme son prix !)

### Le printemps 2011

Pas de révolution : le programme légumes est en place et si tout va bien, vous aurez dans vos paniers les fruits et légumes qui vous ravissent depuis quelques saisons.

Mais une résolution, l'équipe des Trois Jardins est décidée en cette nouvelle année à vous faire découvrir des légumes jamais vu dans les paniers et vous réserve donc quelques surprises...

Pour cela, on aura besoin d'une équipe solide avec l'arrivée d'un ouvrier saisonnier (ou une) en mars et toute la volonté de l'apprenti Félix qui a rejoint l'équipe depuis le premier décembre 2010. J'aurai certainement besoin aussi de votre aide lors de journée atelier à programmer au fil de l'année.

Une autre résolution sera de vous donner des nouvelles écrites plus régulièrement en cette année 2011. Promis !

A bientôt, Robert »

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 8 : **PUPET - BOSSET - GINESTE - PERRIN** / Fruits : ?
- ☛ Vendredi 11 : **DUFOUR - ROCCASERRA - BRETECHER - DURAN** / Fruits : **BAILLY**

*Rappel : merci d'arriver à 18 h 45*



### Comment savourer l'huile d'olive bio et profiter au mieux de ses bénéfices?

Si vous êtes capable de cuisiner à l'huile d'olive, alors les **bénéfices santé** que vous en retirez sont inimaginables.

L'huile d'olive est une des meilleures huiles pour protéger notre santé - si ce n'est pas LA meilleure. Ses bénéfices sont incroyables, autant pour réduire le risque cancer et les maladies cardiovasculaires (entre autres) que pour ses milles utilisations diverses en cuisine qui donnent plus de saveurs à tous vos plats.

Bourrée d'**antioxydants**, l'huile d'olive bio est de qualité incomparable car elle possède pleinement tous ses nutriments et vitamines, et est exemptée de pesticides.

Un des grands avantages de l'huile d'olive est qu'elle se **cuisine facilement**: elle peut être cuite sans problème jusqu'à un peu plus de 200°C et sa saveur relevée vous rend peu à peu dépendante d'elle !

Une huile d'olive de grande qualité n'est cependant pas à cuisiner n'importe comment. Voici comment proposer un simple **apéro authentique** pour révéler la vraie saveur de l'huile d'olive bio à vos invités.

## Tremper le pain dans l'huile d'olive

Dans les pays chauds, notamment méditerranéen, il est courant d'apporter en guise d'apéritif du pain et une coupelle d'**huile d'olive**. L'huile est dans ce cas d'excellente qualité et c'est une sorte de dégustation.

Nous trouvons cela dans de nombreux restaurants, c'est quelque chose de très classe, associé à la cuisine fine. C'est très facile à **faire soi même** et à proposer à ses invités. Bien sûr, une fois que vous avez la base, vous pouvez la modifier à l'infini en ajoutant tous les ingrédients que vous souhaitez.

### Ingrédients:

- 1 pain, découpé en tranches. Plus il est frais, meilleur c'est.
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive bio extra vierge de votre choix, de la région, ou votre préférée
- Un peu de vinaigre balsamique (facultatif)

### Préparation:

Préchauffez votre four à 200°C. Pelez d'ail, emballez le dans du papier sulfurisé et faites-le rôtir pendant une demie heure à peu près.

Pour rôtir de l'ail, il existe aussi la méthode à la poêle qui consiste à mettre vos gousses en entier et dans leur enveloppe dans une poêle avec de l'huile. Vous couvrez et laissez cuire 20 minutes voire plus, puis vous enlevez la peau.

Puis écrasez le avec une fourchette dans une coupelle. Ajoutez l'huile d'olive et re-écrasez **l'ail** pour mêler les goûts. Ajoutez un peu de vinaigre balsamique selon votre goût (ou pas du tout si vous préférez l'huile d'olive pure). Servez des tranches de pain frais, ou grillées au four.

L'huile d'olive bio est **à déguster de toutes les manières possibles**, elle se marie avec tous les plats: quoi de plus pratique?