Fan de carotte

Mardi 8 décembre 2009 Vendredi 11 décembre 2009

En décembre s'il tonne, l'année sera bonne.

Cette semaine, nous verrons avec plaisir à la distribution :

Mardi 08 : FERNANDES – MARGOSSIAN x 2 - ASPERTI
Vendredi 11 : ARAGNOL x 2 – ADRIANSEN x 2

Pour la distribution, soyez présents au plus tard à 18h45

La Paline (de Tony Rizzo)

Pas de nouvelles de notre boulanger … ce sera pour une prochaine fois.

Luc et Magali

Lorsque Luc a décroché son téléphone, j'entendais tinter les clochettes, tout ce petit monde était encore dans les collines, la nuit tombée !
Les nouvelles sont plutôt bonnes chez les Falco, l'automne se passe bien. Il y a eu des naissances, celle d'un ânon la nuit du gros orage, un beau petit mâle avec des grandes oreilles, et puis deux jolis agneaux.
Pour ce qui est des naissances, le gros des troupes arrivera dans un mois (enfin a peu près un mois, cette science-là n'est jamais très exacte). Pour mémoire, l'année passée 100 naissances en une semaine. Pas mal ! De quoi occuper la famille Falco, jour et nuit.
Et dans quelques mois, vers le mois de février, les fromages de chèvres reprendront leur route entre Cuges les Pins et St Giniez.

Amitiés de Luc et Magali à tout le monde

Le chou

Le chou est au meilleur de sa forme en novembre, décembre, janvier et février. Il peut faire son apparition en octobre et rester jusqu'en mars.

Ses bienfaits

Très léger, le chou est l'un des légumes les moins énergétiques. Il ne fournit en effet pas plus de **22 kcal/100 g** et, pour ne rien gâcher, il est délicieux tout simplement cuit à la vapeur, à l'eau ou dans une soupe, autrement dit sans (ou avec très peu) de matières grasses.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g	
Protides	2,8 g
lucides	2,8 g
Lipides	0 g
Calories	22 kcal

Il est, en outre, gorgé de **vitamine C** aux vertus tonifiantes : une simple portion de 200 g en couvre 50 % des besoins quotidiens. Il fournit également une belle quantité de **vitamine E** ainsi que de **provitamine A** (plus de 100 % des besoins couverts par la même portion de 200 g). A savoir qu'il s'agit de précieux antioxydants qui protègent efficacement des agressions extérieures. De plus, sa richesse en minéraux, à commencer par le **potassium**, contribue aussi à nous maintenir en forme tout l'hiver.

Il est très riche en **fibres** (3,4 g/100 g) qui agissent activement sur les transits les plus paresseux. En conclusion, le chou est l'allié de la forme et de la ligne, ou, autrement dit le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

Merci Robert de t'occuper aussi bien de notre santé !

La recette : Chou farci

Détacher les feuilles et les blanchir à l'eau bouillante pour les attendrir. Les égoutter, poser au milieu de chaque feuille, un petit tas de farce faite, soit avec un reste de viande (bœuf, agneau …) ou de la viande hachée de bœuf que l'on peut mélanger à de la chair à saucisses, y ajouter un peu de mie de pain trempée dans du lait, des fines herbes (au choix : persil, cerfeuil, menthe …), un oignon haché et un œuf* pour 500g de hachis, sel, poivre.
Plier les feuilles de choux remplies de farce et les placer dans un plat, arroser d'un bouillon de légumes et de coulis de tomates, puis mettre au four environ 45 minutes.
Accompagnées de riz, ces feuilles de choux farcies sont délicieuses.
Ce plat peut se faire en grande quantité, il peut se congeler et se réchauffe très bien.

*l'œuf sert à lier la viande cuite, si elle est crue il n'est pas nécessaire d'y ajouter un œuf.

BON APPETIT

Bonne semaine à tous ☺

Fan de Carotte

http://fandecarotte.free.fr/